

DÉPARTEMENT DE PHILOSOPHIE ET D'ÉTHIQUE APPLIQUÉE

Faculté des lettres et sciences humaines

Université de Sherbrooke

Le bonheur d'aujourd'hui : L'apport de la psychologie positive

Par

ANNE-SOPHIE TURCOTTE

Sous la direction de

ANDRÉ DUHAMEL

Sherbrooke

Avril 2018

Composition du jury

Le bonheur d'aujourd'hui : L'apport de la psychologie positive

Anne-Sophie Turcotte

Ce mémoire a été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

André Duhamel, Directeur de recherche

(Département de philosophie, Université de Sherbrooke)

Andrius Valevicius

(Département de philosophie, Université de Sherbrooke)

Claude Gélinas

(Département de philosophie, Université de Sherbrooke)

Résumé

Nous proposons dans ce mémoire de rendre compte de la conception du bonheur d'aujourd'hui à travers deux disciplines : la philosophie et la psychologie positive. La philosophie est la discipline par excellence pour se questionner et réfléchir à propos du bonheur : qu'est-ce que le bonheur? Quelles sont les conditions au bonheur? Est-ce que la richesse et les biens matériels permettent à l'individu d'être plus heureux? Quelles sont les activités qui contribuent au bonheur? Le travail rend-il heureux ou malheureux? Existe-il une formule du bonheur? Comment faire de sa vie une expérience optimale prolongée? Comment faire face aux aléas de l'existence? Comment l'être humain peut-il parvenir à surmonter les tragédies et continuer à être heureux?

C'est par le biais de l'expérience optimale que nous espérons mettre en lumière la contribution de la psychologie positive dans la définition du bonheur. Puisque l'expérience optimale est accessible à tous, il est possible à tout un chacun d'être heureux, et ce, sans exception. La maîtrise de la conscience, les activités autotéliques et les relations avec autrui jouent un rôle déterminant dans notre rapport au bonheur. Nous démontrerons donc qu'il est possible de faire de sa vie un enchantement continu, et que l'individu est responsable en partie de son propre bonheur.

Mots-clés

Bonheur, philosophie, psychologie positive, Csikszentmihalyi, expérience optimale, biens matériels, travail, existence.

Remerciements

Un énorme merci à mon directeur de recherche Monsieur Duhamel. C'est grâce à ses précieuses suggestions de lectures et d'auteurs que j'ai découvert le sujet de recherche sur lequel j'ai eu tant de bonheur à travailler. Merci de m'avoir fait connaître Csikszentmihalyi. Merci d'avoir cru en moi et de m'avoir si bien conseillé tout au long de mon parcours.

Merci à Monsieur Valevicius et à Monsieur Gélinas pour avoir lu mon mémoire avec attention et pour vos conseils avisés.

Un merci spécial à mon amie Jolyne pour son aide et ses commentaires toujours pertinents.

Merci à ma famille et à mes amies pour vos encouragements et votre soutien.

Table des matières

Introduction	1
Mise en contexte.....	1
Présentation du projet.....	2
Division du mémoire.....	3
 Chapitre 1 : La psychologie positive et le bonheur	7
1. Le bonheur et la psychologie positive.....	7
1.1 La psychologie positive.....	10
1.2 Seligman et le bonheur.....	15
2. Le bonheur et la philosophie.....	18
2.1 L'hédonisme et l'eudémonisme.....	18
2.2 Aristote et le bonheur.....	19
2.3 Le stoïcisme.....	23
Conclusion partielle.....	27
 Chapitre 2 : L'expérience optimale	29
1. Auteur, ouvrages et méthode.....	29
2. L'expérience optimale (Flow).....	31
2.1 Les caractéristiques de l'expérience optimale.....	34
2.2 La maîtrise de la conscience et son fonctionnement.....	51
2.3 Les activités et la personnalité autotéliques.....	57
2.4 Les relations avec autrui.....	63
Conclusion partielle.....	69

Chapitre 3 : Examen du bonheur d'aujourd'hui.....	71
1. Revue sur le bonheur d'aujourd'hui.....	71
1.1 Le bonheur et la culture.....	72
1.2 Le bonheur et les biens matériels.....	75
1.3 La formule du bonheur.....	79
2. Les paradoxes.....	83
2.1 Le paradoxe de l'escalade des désirs.....	83
2.2 Le paradoxe travail-loisirs.....	86
3. Le bonheur et l'existence.....	92
Conclusion partielle.....	96
 Conclusion.....	 98
 Bibliographie.....	 102

Introduction

Mise en contexte

Dans notre société, la question du bonheur en interpelle plus d'uns. Plus que jamais, il se vend des ouvrages destinés à révéler la recette du bonheur, s'il en existe bien une. Que ce soit dans les livres ou la télévision, le sujet qu'est le bonheur retient beaucoup l'attention. Nous n'avons qu'à regarder tous les sites internet consacrés au bonheur, où les auteurs, souvent des personnalités très populaires (Martha Stewart, Oprah Winfrey, Gwyneth Patrow, Mitsou et Isabelle Racicot), offrent à n'en plus finir des conseils bien-être sur une panoplie de sujets (cuisine, mode, beauté, littérature, voyage, santé). Souvent appelées des «gourous du style de vie», celles-ci prônent une manière de vivre pour être plus heureux. En quelque sorte, elles vendent du rêve puisqu'elles affichent continuellement leur vie rêvée sur les réseaux sociaux et autres plateformes numériques. Alors, pourquoi donc s'intéresser à un sujet si universel?

Aujourd'hui, n'importe qui peut s'improviser «spécialiste» à l'égard de bien des choses. Non seulement le bonheur est galvaudé à bien des sauces dans notre société, il n'en reste pas moins un sujet qui fascine et qui mérite d'être traité dans un cadre donné. C'est un peu en réponse à toutes les idées véhiculées à ce sujet que nous avons voulu consacrer notre recherche sur le bonheur. Nous estimons qu'il n'y a pas plus tangible que le bonheur : -tout le monde a sa propre idée du bonheur, et qu'il est possible d'offrir un regard différent sur un sujet incontournable : -qui ne s'est jamais questionné par rapport à ce dernier? Évidemment, notre recherche n'a pas la prétention de détenir «l'ultime vérité» à propos du bonheur et encore moins de livrer «un secret» pour être plus heureux. Il s'agit surtout d'exposer la conception du bonheur à travers un voyage philosophique et psychologique. Puisqu'il y a plusieurs perspectives pour traiter du bonheur, nous avons privilégié celle de l'expérience optimale en lien avec le bonheur. Nous nous efforcerons donc de démontrer l'apport de la psychologie positive dans la conception du bonheur d'aujourd'hui.

Présentation du projet

Initialement, cette recherche devait porter sur le thème de l'authenticité. C'est au fil des différentes lectures que l'intérêt pour l'authenticité a été remplacé au profit de la question du bonheur. Le sujet du mémoire concernera la conception du bonheur et ce, à travers deux disciplines qui sont la philosophie et la psychologie. Ces deux domaines sont complémentaires, d'une part, la philosophie qui se veut plus générale, s'intéresse aux questions existentielles et fait appel au questionnement et à la réflexion. D'une autre part, la psychologie qui est plus scientifique, met au cœur de sa discipline «l'être humain» tout en essayant de comprendre ses façons d'agir et d'être. Par ailleurs, traiter du bonheur est quelque chose en soi, puisqu'il constitue d'une certaine manière le principe même de l'existence. Dès lors, il est possible de se demander : Comment la psychologie peut-elle contribuer à la philosophie dans la conception du bonheur? La pertinence de vouloir concilier ces deux disciplines est telle, qu'elle permet d'appréhender un sujet qui se veut universel. La philosophie et la psychologie abordent différemment le bonheur et il sera intéressant d'en retirer un apport significatif. Ce pourquoi, nous postulons que la psychologie a une valeur ajoutée car elle contribue de façon importante à la philosophie, c'est-à-dire en y ajoutant une nouvelle perspective pour comprendre le bonheur. Effectivement, la psychologie dite "positive" offre un cadre empirique pour traiter de la conception du bonheur.

L'objectif principal de ce mémoire est d'essayer de s'approprier un sujet qui se trouve au cœur de l'existence humaine. Pour parvenir à notre objectif, ce mémoire suivra trois lignes directrices. Tout d'abord, nous tenterons de brosser un portrait du bonheur par rapport aux deux disciplines retenues. De plus, notre recherche a comme but de mettre de l'avant un auteur phare qui s'inscrit dans le mouvement de la psychologie positive, soit Mihaly Csikszentmihaly. Cet auteur a retenu notre attention à cause de ses recherches portant sur le bonheur et parce qu'il est aussi le précurseur du concept de l'expérience de «flow». L'expérience de «flow», ou encore l'expérience optimale, fera l'objet d'un chapitre entier de ce mémoire. Finalement, afin de répondre à notre objectif, le troisième chapitre sera consacré à un examen du bonheur d'aujourd'hui, divisé en trois parties.

Division du mémoire

Le premier chapitre de ce mémoire introduira la psychologie positive et portera essentiellement sur le bonheur. Pour bien comprendre l'origine du concept du bonheur en psychologie, nous débuterons avec la psychologie positive qui provient de la psychologie humaniste. La psychologie positive est unique en son genre, vu qu'elle introduit une nouvelle manière de penser, soit celle en termes positifs et non plus en termes négatifs. Il est important de souligner qu'avant cette dernière, la psychologie se concentrait d'abord et avant tout sur les pathologies. À contre-courant, la psychologie positive laisse tomber ce qui a trait aux maladies mentales pour se concentrer dorénavant sur le fonctionnement optimal de l'être humain et sur le bonheur chez ce dernier. Son objectif principal est d'aider tout un chacun à trouver l'équilibre vers le positif. La psychologie positive est empirique, caractéristique propre au domaine de la psychologie, puisqu'elle se base sur des expériences scientifiques. De ce même courant, nous examinerons la conception du bonheur de Seligman dans sa théorie du bonheur authentique, où il sera question des émotions positives, de l'engagement et du sens de la vie. Nous constaterons que sa conception du bonheur a évolué au fil du temps puisqu'il a développé le modèle PERMA que nous approfondirons ultérieurement.

Par la suite, nous traiterons de la notion du bonheur dans la philosophie à travers différentes doctrines philosophiques telles que l'hédonisme, l'eudémonisme et le stoïcisme. Dans un premier temps, nous ferons un parallèle entre l'hédonisme et l'eudémonisme. Il y a un ancien débat philosophique entourant ces deux doctrines : -nous démontrerons qu'elles sont en opposition puisque l'hédonisme concerne avant tout le plaisir tandis que l'eudémonisme se fonde plutôt sur la vertu. Par ailleurs, la vertu se trouve au cœur de la pensée philosophique d'Aristote, ce pourquoi nous estimons qu'il est le choix tout indiqué comme philosophe traitant du bonheur. Dans un deuxième temps, nous nous intéresserons plus particulièrement à l'eudémonisme d'Aristote et à son œuvre *L'Éthique à Nicomaque* pour essayer de faire ressortir la conception qu'il entretenait à propos du bonheur. Dans un troisième temps, nous présenterons ce qu'est le stoïcisme à l'aide du *Manuel d'Épictète* pour illustrer la conception stoïcienne du bonheur.

Le deuxième chapitre de ce mémoire concernera l'élément clef de cette recherche soit l'expérience optimale de Csikszentmihaly. Tout d'abord, nous présenterons l'auteur, sa méthode de recherche basée sur une approche scientifique expérimentale et ses ouvrages. Csikszentmihaly se démarque des autres psychologues positifs dans la mesure où il conduit ses recherches sur le bonheur à l'aide d'une méthode qui se veut innovatrice, soit l'ESM pour *Experience Sampling Method*. Nous analyserons en grande partie *Vivre. La psychologie du bonheur* ouvrage phare de Csikszentmihaly traitant de l'expérience optimale. L'expérience optimale consiste en un enchantement intense, profond et qui se veut tellement absorbante qu'elle est considérée optimale (Csikszentmihalyi, 2007). Nous aborderons plus précisément la provenance du terme de «flow» puisqu'il est possible d'appeler l'expérience optimale aussi expérience de «flow». Une fois que nous aurons démontré en quoi constitue l'expérience optimale, nous allons nous intéresser davantage à ses caractéristiques. De façon abrégée, voici les huit caractéristiques de l'expérience optimale : (1) d'abord, la tâche entreprise est réalisable, mais consiste en elle-même un défi et demande une habileté particulière. (2) Ensuite, l'individu doit se concentrer sur ce qu'il fait. (3) Il faut également une cible claire et (4) une rétroaction immédiate de l'activité. (5) Il y a une part d'engagement de la personne, de sorte qu'il n'y a pas de place pour la distraction. (6) L'individu exerce un certain contrôle sur ses actions. (7) En conséquence, la préoccupation de soi disparaît, mais paradoxalement, le sens du soi est renforcé. (8) Et enfin, la perception et la durée sont altérées. Aux fins de cette recherche, nous examinerons toutes les caractéristiques succinctement de l'expérience optimale afin d'en faire un portrait le plus représentatif.

Nous poursuivrons le deuxième chapitre avec la maîtrise de la conscience et son fonctionnement. Csikszentmihaly stipule que la notion de la maîtrise de la conscience occupe une place prédominante puisque c'est elle qui détermine la qualité de l'expérience vécue ou encore, la qualité de vie. Nous tâcherons de démontrer qu'il y a une véritable interdépendance entre la maîtrise de la conscience et l'expérience optimale, étant donné qu'elle est la résultante de l'habileté à contrôler ce qui se passe dans la conscience. Également, nous constaterons que les activités autotéliques sont dans la continuité de l'expérience optimale, puisqu'il est possible d'affirmer que l'expérience optimale est aussi autotélique. La notion «autotélique» se prête autant aux activités et à la personnalité

d'une personne. Nous approfondirons davantage la personnalité autotélique que les activités autotéliques où nous présenterons brièvement des exemples d'activités dites autotéliques. Ce choix est basé à partir du fait que nous considérons qu'il est bien d'avoir une idée générale des activités autotéliques, mais sans pour autant qu'il soit indispensable de les voir chacune en profondeur. Pour compléter le deuxième chapitre, nous montrerons la pertinence des relations avec autrui, qui non seulement améliorent la qualité de la vie, mais qui permettent aussi d'avoir des expériences optimales. Nous soutiendrons que la plupart du temps, les gens sont plus heureux en bonne compagnie que seuls.

Le troisième chapitre sera dédié à un examen du bonheur en trois parties. Nous estimons qu'il sera des plus intéressants de traiter de la question du bonheur à partir de différentes réalités de notre société contemporaine. La première partie s'articulera autour d'une revue du bonheur d'aujourd'hui en lien avec la culture et les biens matériels. L'interaction qu'il y a entre le bonheur et la culture sera examinée. Nous avancerons que la culture est omniprésente et a une portée considérable sur les individus. Cela amène donc son lot de questionnements et nous essayerons d'y répondre : qu'est-ce qui fait qu'une culture se distingue d'une autre? Est-ce que l'accessibilité à l'expérience optimale est la même dans toutes les sociétés? Ou encore, comment expliquer qu'une personne soit plus heureuse dans un pays où les conditions de vie sont moindres comparativement à une personne qui vit dans notre société avec des conditions de vie excellentes? Nous continuerons notre revue sur le bonheur avec les biens matériels et nous y dégagerons la thèse (Csikszentmihalyi, 2007) suivante : les biens matériels et la richesse ne sont pas gage de bonheur. Au contraire, une préoccupation constante à vouloir toujours s'enrichir peut mener à l'effet inverse, c'est-à-dire qu'elle peut diminuer la satisfaction quant au niveau de vie et de l'estime de soi. Il y a bel et bien une trop grande valorisation dite «contingente», où c'est «l'avoir» au lieu de «l'être» qui prime. Bref, nous établirons que pour être heureux, ce sont les besoins de base qui doivent être comblés. Une fois que cela a lieu, la relation entre richesse et bonheur augmente très peu. En guise de complément à notre revue sur le bonheur d'aujourd'hui, nous analyserons la formule du bonheur proposée par le psychologue Haidt.

Nous enchaînerons la deuxième partie en présentant deux paradoxes. La pertinence de voir ces deux paradoxes réside dans le fait que le premier est directement en lien avec l'hédonisme, où il est question de la spirale hédonique infernale. Le deuxième quant à lui, expose la contradiction que d'un côté, le travail rend heureux et que d'un autre côté, le travail rend malheureux. La dernière partie de notre examen du bonheur d'aujourd'hui portera sur le bonheur en lien avec l'existence. Comment concevoir l'expérience optimale face aux aléas de l'existence? Pourquoi devant une tragédie, un individu réussit-il à rebondir et à être heureux alors que ce n'est pas le cas pour tout le monde? Comment parvenir à surmonter les obstacles? Nous développerons davantage ce point afin de voir que devant des situations pouvant mener au désespoir, les personnes qui ont appris à vivre l'expérience optimale seront plus en mesure de transformer ces dernières et de tirer profit de la vie malgré tout. Par ailleurs, nous nous attarderons au concept de la «résilience» afin de vérifier s'il est possible de transformer l'adversité en source d'enchantement. L'idée d'introduire le bonheur considéré sous un angle plus existentiel est nécessaire, pour mieux appréhender la portée considérable qu'a l'expérience optimale dans la vie. Ultimement, c'est de permettre à l'individu de faire de sa vie une expérience optimale continue.

Chapitre 1 : La psychologie positive et le bonheur

Dans ce premier chapitre, nous examinerons une proposition de ce que peut être la conception du bonheur à partir de la psychologie et de la philosophie. Pour ce faire, nous montrerons l'apport ajouté de la psychologie qui offre un cadre empirique, c'est-à-dire par expériences, tout en s'intéressant plus particulièrement à la psychologie positive. Nous développerons la conception du bonheur de Seligman, psychologue émérite. Ensuite, nous retiendrons trois doctrines philosophiques : l'hédonisme, l'eudémonisme et le stoïcisme pour rendre compte de la conception du bonheur en philosophie. Nous détaillerons plus précisément ce que signifie le bonheur pour Aristote. Cela permettra de s'interroger en ce qui concerne les conditions au bonheur en lien avec les biens extérieurs. Nous poursuivrons en exposant le stoïcisme et ses différents postulats. À la fin de ce premier chapitre, nous aurons observé l'articulation qu'il y a entre la psychologie positive et la philosophie.

1. Le bonheur et la psychologie positive

Nous utiliserons la définition que donne Gable & Haidt à propos de la psychologie positive comme étant : «l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions» (Gable & Haidt, 2005). Dans cette définition, les conditions réfèrent à : «l'environnement familial, le voisinage, les relations amicales, le lieu d'habitation, les conditions de vie, le milieu scolaire, le contexte historique, les variables biologiques, les traits de la personnalité qui vont faciliter l'expression des potentialités individuelles et le vécu d'expériences positives menant à un degré de bien-être satisfaisant» (Shankland, 2014, p.5). Quant aux processus ce sont : «les moyens mis en œuvre pour tirer bénéfice des situations dans lesquelles l'on se trouve afin de développer des compétences permettant d'évoluer progressivement vers un mieux-être ou de maintenir le degré de bien-être déjà présent. Ces processus comprennent, par exemple, le fait d'établir des relations, de communiquer ses émotions, de développer son attention au moment présent, de faire appel à sa créativité pour résoudre des problèmes, etc.» (Shankland, 2014, p.6).

L'épanouissement doit être perçu comme étant : «une dynamique de développement de ses potentialités par la personne, qui les utilise au quotidien à travers des actions chargées de sens pour elle-même et qui favorise l'ouverture à des nouvelles possibilités de progrès» (Shankland, 2014, p.6). L'épanouissement est donc tout le contraire de la routine et du sentiment d'enfermement. Et finalement, le terme de fonctionnement optimal est à privilégier sur celui de fonctionnement maximal, car il sert à : «qualifier ce qu'un individu peut réaliser lorsqu'il se considère comme étant en pleine possession de ses moyens» (Shankland, 2014, p.6) alors que le terme maximal sous-tend à être au «top comme semble dicter la société» (Shankland, 2014, p.6). Bref, la psychologie positive étudie : «les caractéristiques qui permettent à une personne de vivre durablement en bonne santé physique et mentale, d'effectuer des activités qui favoriseront l'épanouissement et de parvenir à surmonter les difficultés rencontrées, en s'appuyant sur ses ressources et sur celles qui sont présentes dans son environnement» (Shankland, 2014, p.6). La définition de Gable & Haidt est complète et pertinente dans la mesure où elle dépasse les intérêts individuels pour s'étendre aux relations interpersonnelles et à la collectivité.

La psychologie positive aborde de nombreux thèmes, tant au niveau personnel et impersonnel qu'au niveau social et politique. À titre d'exemples, (Lecomte, 2014, p.5) au niveau personnel : le bien-être, le bonheur, l'estime de soi, l'optimisme, la résilience et le sens à la vie. Au niveau interpersonnel : l'altruisme, l'amitié, l'amour et la gratitude. Et au niveau social et politique : le bénévolat, les actions humanitaires, la bientraitance institutionnelle et le sentiment d'efficacité collective. Aux fins de cette recherche, nous retiendrons plus particulièrement comme thème principal le bonheur, qui lui, sera entrevu sous les différents thèmes de la psychologie positive.

Quelques critiques ont lieu à l'égard de la psychologie positive comme étant une psychologie qui nie les problèmes ou qui serait une méthode d'autosuggestion. Selon Shankland, il est légitime de s'interroger sur les dérives possibles d'une psychologie qui entretient un intérêt considérable sur les éléments positifs et sur ce qui va bien. Il est faux de penser que la psychologie positive nie les difficultés. Au contraire, elle a pour but

premier de rééquilibrer une psychologie qui était trop axée sur la pathologie.¹ Le champ de la recherche est également concerné puisque la psychologie positive a aussi pour objectif d'augmenter le nombre de recherches et de travaux portant sur le développement optimal de l'individu.

Dans la société actuelle, il y a une normalisation du bonheur, comme si le bonheur devait être un idéal à atteindre. Il est aisé de penser que la psychologie positive véhicule un tel message un peu comme le ferait la «pensée positive». La pensée positive consiste en une forme d'autosuggestion qui sert à positiver en tout temps et ce, peu importe les circonstances. C'est sur ces principes que repose la méthode «Coué²», méthode populaire qui se base sur des formules bien connues comme «je vais bien, tout va bien». Malheureusement, il a été démontré que de telles méthodes ne contribuent pas à améliorer globalement le bien-être des individus, et peuvent même avoir des impacts négatifs sur les personnes qui ont, entre autres, une faible estime d'elles-mêmes (Wood, Perunovic et Lee, 2009). La psychologie positive se distingue de la pensée positive, car elle préfère aider les individus à travers les aléas de l'existence, non pas avec des formules d'autosuggestion, mais en privilégiant la mise en place d'actions qui feront sens à leurs yeux, ce qui favorisera à long terme un bonheur durable. Rappelons que cette dernière a comme objectif premier de mettre de l'avant les dimensions positives tout en étant complémentaire à la psychologie clinique. Loin de là l'idée de faire du bonheur une obligation, la psychologie positive n'a pas la prétention de concevoir la vie de façon idéalisée et utopique avec des lunettes roses où tout irait à merveille. De même, le bonheur dont nous traiterons n'est pas un bonheur qui serait un pur produit de la société, ni même un bonheur béat ou faux. Le bonheur que nous analyserons est un bonheur simple et accessible, et auquel nous nous intéressons également à ses conditions.³

¹ Cette critique sera plus amplement élaborée au point 1.1 La psychologie positive

² Vers la fin du XIX^e siècle est apparue la méthode «Coué» par Émile Coué. Cette méthode consiste à répéter différentes affirmations sous forme d'autosuggestion.

³ Cette analyse sera faite par le biais de la thèse de Csikszentmihalyi et présentée au chapitre III.

1.1 La psychologie positive

C'est à la suite d'une expérience personnelle (Seligman et Csikszentmihalyi, 2000) de Martin Seligman que la psychologie positive est apparue. Par un beau jour, Seligman était en compagnie de sa fille Nikki en train d'enlever les mauvaises herbes de son jardin. Pendant que Seligman arrachait les mauvaises herbes, la fillette quant à elle, chantait et dansait en lançant de l'herbe dans les airs. Seligman qui aimait le travail bien fait, réprimanda sa fille qui partit en pleurant, pour ensuite revenir quelques minutes plus tard. Cette dernière lui rappela comment elle était pleurnicheuse avant son cinquième anniversaire et que c'est justement à cet âge qu'elle avait décidé d'arrêter de pleurnicher, chose qui lui était très difficile à faire. Elle fit donc part de son observation à son père : - si elle était capable de ne plus pleurnicher, alors il était en mesure d'arrêter de râler. Ce moment se révéla capital pour Seligman, qui prit conscience qu'il était possible de passer à côté de sa vie, soit en se concentrant uniquement sur ce qui ne va pas plutôt que d'habituer son esprit à percevoir ce qui est positif et joyeux. Le but de la psychologie scientifique serait donc d'aider tout un chacun à trouver l'équilibre vers le positif.

La psychologie positive est unique en son genre, puisqu'elle introduit une nouvelle manière de penser, soit celle en termes positifs et non plus en termes négatifs. Il est important de souligner qu'avant cette dernière, la psychologie se concentrait d'abord et avant tout sur les pathologies. Effectivement, la psychologie gravitait autour d'un modèle du fonctionnement humain centré sur la maladie, essayant par tous les moyens de réparer ce qui n'allait pas chez l'individu (Lecomte, 2014). En psychologie clinique, les mots tels que «symptôme», «désordre», «pathologie», «maladie», «diagnostic», «traitement» et «patient» étaient fréquemment utilisés pour décrire l'idéologie de la maladie (Gaucher, 2010, p.12). Les mots étant porteurs de sens, ils reflètent par le fait même la précarité de la santé et ce, au profit de la maladie. Les personnes sont considérées à juste titre, en victimes passives, où seule une expertise extérieure peut réellement leur venir en aide. En donnant l'exclusivité à la pathologie, l'individu épanoui est quant à lui négligé. La psychologie positive se veut une réponse à une psychologie trop axée sur la réparation des dommages et qui a, dans les dédales de la guérison, oublié l'importance d'améliorer la vie de tous les gens. En ce sens, elle est préventive, car elle tend non seulement à

réduire les faiblesses, mais aussi à développer les forces qui elles, auront un impact non négligeable sur le bonheur de la personne.

La psychologie positive a une valeur ajoutée, car elle est d'une certaine manière la complémentarité même d'une psychologie qui était trop tournée vers la guérison. La réduction des symptômes étant la principale priorité de la psychologie, cela ne fait pas en sorte pour autant de changer l'état psychique de l'individu. Par exemple, la personne déprimée prend ses médicaments ce qui aura pour effet que son traitement atténuera sa déprime. Par contre, il sera plus difficile d'affirmer si la personne est plus heureuse. En contrepartie, il serait faux de penser que de ne pas être malheureux soit la même chose que d'être heureux. Les traitements positifs ont pour but d'augmenter les forces en vue d'accroître le bonheur, ce pourquoi la psychologie positive est nécessaire, elle fait la moitié du chemin en comblant le vide laissé par les traitements de la psychologie clinique. Les psychologues vont en ce sens en encourageant leurs clients à participer activement au développement de leur propre potentiel, car ils sont eux-mêmes les meilleurs experts (Gaucher, 2010). La psychologie positive sert à rétablir l'équilibre en ne portant plus uniquement sur les pathologies afin de favoriser ce qui est positif comme les expériences positives telles que : le bien-être, la satisfaction, l'espoir, l'optimisme, les états de grâce et le bonheur (Regourd Laizeau, 2017, p.23).

À contre-courant, la psychologie positive laisse tomber ce qui a trait aux maladies mentales pour se concentrer dorénavant sur le fonctionnement optimal de l'être humain et le bonheur chez ce dernier. L'épanouissement est une caractéristique primordiale à la santé mentale, puisque celle-ci ne peut se réduire uniquement par l'absence de maladie mentale. Dans le modèle de santé mentale proposé par Keyes et Lopez (2005), il est possible d'entrevoir que la santé mentale est définie comme étant un état complet où il y a une absence de maladie mentale et une présence élevée du niveau de bonheur. La personne souffrante est ainsi mise de côté au profit de la personne qui va bien. La personne qui va bien est celle qui, à travers le quotidien, souhaite se perfectionner, et qui, face à l'adversité ne s'abaissera pas, mais essayera d'en ressortir plus forte. En d'autres termes, la psychologie positive s'intéresse à ce qui rend les gens heureux et aux conditions au bonheur. Au-delà des problèmes individuels, il y a une vie pleine de sens

qui offre à tous des potentialités incroyables, et qui ne devrait pas être négligé. La psychologie positive préfère donc se concentrer au développement et à l'épanouissement de l'individu plutôt que de chercher des solutions à des problèmes.

Un autre apport de la psychologie positive est qu'elle s'intéresse aux mécanismes qui permettent à l'individu de faire face à l'adversité⁴ (Conrath et Houdry, 2017). Aujourd'hui, plus que jamais, la société est axée sur le désir de la perfection et de la performance. Devant cette réalité à laquelle nul ne peut échapper, les gens sont soumis à une pression quasi constante de devoir plaire aux autres, de posséder ce qu'il a de mieux et de réussir à tous les niveaux. Cette image du parfait bonheur véhiculée est illusoire et c'est ce que nous essayerons de démontrer tout au long de cette recherche, notamment par l'entremise de l'expérience de «flow» et par un examen approfondi du bonheur en lien avec les biens matériels, les relations avec autrui et le travail. Il n'est pas surprenant de constater que l'échec a piètre réputation, et qu'il est préférable de l'éviter à tout prix. Dans l'article «Éloge de la défaillance» de Conrath et Houdry, cette proposition est renversée au profit que l'échec serait nécessaire à la réussite. Cela peut sembler un truisme, c'est-à-dire une vérité évidente, mais l'expression «échouer pour réussir» permet de mettre l'accent sur la possibilité d'entretenir une vision positive de ses propres défauts et de les analyser concrètement. Au-delà de la présomption que la psychologie positive véhicule un optimisme puéril, elle s'intéresse à la résilience qui est la capacité de se remettre d'un traumatisme.

Bien avant que Seligman fonde la psychologie positive, la psychologie humaniste avait aussi comme intérêt le bonheur et la réalisation de l'être humain. La psychologie humaniste est étroitement liée avec la philosophie puisqu'elle s'est inspirée notamment de l'existentialisme et de la phénoménologie. Sommairement, l'approche humaniste est basée sur la célèbre formule de Sartre : «l'existence précède l'essence», qui illustre que l'homme se définit par sa propre existence. L'homme étant un projet, il possède une volonté bien à lui, et il est apte de prendre ses propres décisions, ce qui le rend responsable de sa propre liberté. Les principaux concepts de l'existentialisme tels que la liberté et la responsabilité ont servi d'assise à la psychologie humaniste. Quant à la

⁴ Une partie sur l'adversité et le sens de l'existence sera plus amplement développée dans le chapitre III.

phénoménologie, elle se caractérise par sa méthode d'étude et d'analyse de la subjectivité humaine. Cela signifie qu'elle étudie un phénomène propre à l'expérience humaine, en d'autres mots, la phénoménologie est l'étude des phénomènes.

En rupture avec la psychanalyse et le behaviorisme, la psychologie humaniste appelée également la troisième force en psychologie, a émergé autour des années 1940 grâce à Abraham Maslow. Contrairement au behaviorisme qui a comme objet d'étude le comportement, la psychologie humaniste s'articule exclusivement autour de l'être humain tout en mettant de l'avant la conscience, la subjectivité, les valeurs et la liberté. Par ailleurs, cette dernière repose sur l'idéologie que le fondement de la nature humaine est «bon» et a comme principaux postulats la tendance à l'actualisation et la réalisation de soi. La tendance actualisante s'exprime à travers l'individu proactif, qui devant la menace aura le réflexe inné de se protéger et devant les conditions favorables celui de s'épanouir. Pour ce qui est de la réalisation de soi, celle-ci consiste à ce que l'individu vise à développer son plein potentiel.

D'une certaine manière, il est possible d'affirmer que la psychologie positive provient de la psychologie humaniste. Bien que ces dernières partagent de nombreuses similitudes, selon Seligman et Csikszentmihalyi, elles se distinguent néanmoins sur deux aspects. La première différence est que comparée à la psychologie humaniste qui a comme perspective que l'homme est fondamentalement bon, la psychologie positive quant à elle s'intéresse non seulement à l'apport négatif, mais aussi à l'apport positif. L'insatisfaction des psychologues à ne tenir compte que de la pathologie invite à se pencher sur les aptitudes et les réalisations des individus. La deuxième différence est que la psychologie humaniste met l'accent sur le primat de la subjectivité tandis que la psychologie positive va plutôt privilégier les méthodes scientifiques.

C'est autour d'une méthodologie rigoureuse que se base la psychologie positive pour s'assurer que les résultats obtenus provenant de diverses recherches ont une teneur scientifique et crédible. Plusieurs méthodes sont utilisées par la psychologie positive et par lesquelles il est possible de recueillir deux types de données, soit les données objectives et les données subjectives. Malgré le fait que la psychologie positive accorde une grande importance aux méthodes scientifiques, elle prend tout autant en

considération les données subjectives que les données objectives. À cet égard, il y a déjà une opinion préétablie par la majorité des gens que les données objectives doivent primer sur les données subjectives. En effet, dans ce même ordre d'idées, il est facile de penser que l'objectivité permet d'accéder à la vérité alors que la subjectivité mène à l'incertitude et à l'ambiguïté. Peterson (2006) renverse cette association binaire en exposant son propre raisonnement. Il fait une comparaison entre les données objectives et les données subjectives à propos du bonheur. Habituellement, la méthode employée pour mesurer le niveau de bonheur est de demander aux personnes comment elles se situent par rapport au bonheur : -une personne s'estime comme étant heureuse, ce qui est une donnée subjective. Après quoi, Peterson fait une supposition qu'il serait envisageable, même si ce n'est pas le cas présentement, d'obtenir une donnée objective du bonheur qu'éprouve réellement cette même personne : -par exemple, par l'entremise d'une machine du futur qui serait capable d'affirmer si un individu est heureux ou non. Dans la majorité des cas, la donnée subjective que donnerait la personne ne différerait point de la donnée objective, de sorte qu'il y aurait correspondance entre le bonheur évalué par la personne et le résultat objectif obtenu. Toutefois, il se pourrait qu'il y ait exception : -une personne est persuadée d'être malheureuse alors que les données objectives la montrent comme étant heureuse, ou au contraire, une personne s'évalue comme étant heureuse et les données objectives attestent qu'elle serait en fait malheureuse. Devant ces résultats, il est possible de se questionner sur la prétendue supériorité des données objectives sur les données subjectives. Peterson (2006) affirme que les caractéristiques psychologiques n'étant pas réductibles à un autre niveau, elles sont ainsi mieux mesurées à leur niveau de signification. Cela implique que le bonheur est un état conscient subjectif et que le moyen le plus représentatif de l'évaluer est de demander directement à la conscience de la personne ce qu'elle en pense (Gaucher, 2010).

1.2 Seligman et le bonheur

Précurseur de la psychologie positive, Martin Seligman est un psychologue émérite et qui, en réponse à une psychologie trop axée sur les pathologies, a apporté une toute nouvelle vision pour appréhender l'être humain. Il souligne que la psychologie, qui a beaucoup à offrir, ne doit pas se restreindre à être une profession de guérison puisqu'elle a aussi comme but fondamental d'améliorer la vie de tous les gens. Dès lors, sur l'échelle de satisfaction, il n'est plus question d'aider les gens à passer de -5 à 0, mais bien de les faire passer de 0 à +5 (Regourd Laizeau, 2017, p.23). Comme il a été démontré, la psychologie positive délaisse ce qui est en lien au mal-être et à la pathologie afin de mieux se focaliser sur le bien-être et l'épanouissement.

Dans la théorie du bonheur authentique de Seligman (2002), il est possible de retrouver sa conception du bonheur, qui elle, est composée de trois aspects : les émotions positives, l'engagement et le sens de la vie. Ces trois composantes choisies pour elles-mêmes sont plus tangibles que le bonheur puisqu'elles sont davantage mesurables. Dans la thèse de Veilleux (2017) qui porte sur : «L'expérience subjective du bonheur chez les gens heureux», il y a trois composantes au bonheur selon Seligman : le plaisir, l'engagement et la quête de sens de son existence. Dans le cadre de cette recherche, nous emprunterons également la définition que propose Veilleux (2017) pour expliquer la conception du bonheur de Seligman.⁵ Première composante, les émotions positives concernent ce que nous ressentons en tant qu'individu. Seligman (2013) appelle une «vie agréable» quand cette même vie incorpore : le plaisir, l'enchantement, le ravissement, la chaleur, le confort et autres. De plus, selon Veilleux (2017), le plaisir, consiste à : «la recherche hédoniste d'émotions positives et de sensations agréables qui constitue une réponse au besoin ou au désir d'une personne. Cet état de plaisir prend différentes formes : l'extase, l'euphorie, l'orgasme, la jouissance, l'allégresse, l'exubérance et le confort» (Veilleux, 2017, p.8). La deuxième composante qui est l'engagement fait référence au «flow»⁶ que décrit Csikszentmihalyi, cet état d'enchantement intense et profond qui a lieu pendant la pratique d'activités stimulantes. C'est en quelque sorte «faire un» (Seligman, 2013) avec

⁵ La définition de Veilleux est pertinente dans la mesure où elle est complète, car elle fait référence à l'hédonisme et l'eudémonisme, deux théories philosophiques que nous traiterons ultérieurement.

⁶ Le chapitre II sera consacré entièrement sur la notion de «flow» et sur l'expérience optimale.

l'activité en question et oublier la course du temps qui rythme le quotidien. Une vie engagée résulte donc d'une vie vécue dans cet esprit. Quant à la troisième composante qui est le sens à la vie, il se rattache : «à servir quelque chose qui dépasse la personne, et l'humanité» (Seligman, 2013, p.30). Veilleux dénote aussi que la quête de sens consiste : «à mettre ses ressources individuelles au service de la collectivité ou d'une aspiration plus élevée que soi» (Veilleux, 2017, p.8).

La distinction entre les deux premières composantes réside dans le fait que l'engagement nécessite que nous donnions le meilleur de nous-mêmes pour parvenir à l'expérience optimale alors qu'il est beaucoup plus simple d'éprouver des émotions positives. Pour cela, il suffit de se masturber, de faire du lèche-vitrines, de consommer des stupéfiants, ou encore de regarder la télévision (Seligman, 2013, p.30). Également, selon Veilleux, la première composante est associée au bonheur hédonique, où *le plaisir* se rattache à la quête constante des plaisirs de l'existence et à la satisfaction de ces derniers. La deuxième et la troisième composante, soit l'engagement et la quête de sens, relèvent plutôt du bonheur eudémonique. Toujours selon Veilleux, quand il y a *engagement* dans des activités pouvant générer le «flow» : «ces activités ont le potentiel de générer l'état eudémonique, car elles sollicitent les forces de caractère et les vertus personnelles ou elles permettent la poursuite de buts personnels» (Veilleux, 2017, p.8). *La quête de sens* est une composante eudémonique puisqu'elle se fonde sur le principe que l'individu est en mesure de connaître la croissance personnelle et qu'il a le sentiment profond que sa vie a du sens. Bien que les trois composantes au bonheur que propose Seligman soient non exhaustives, il demeure tout de même que chacune d'elles favorise le bonheur, et si elles ont lieu toutes les trois simultanément, alors le niveau du bonheur sera plus élevé (Peterson, Park et Seligman, 2005).

Au fil du temps, la conception du bonheur de Seligman (2013) a évolué, ce qui l'a mené à développer le modèle PERMA qui se veut plus représentatif du modèle originel. Dans la théorie du bonheur authentique, l'objectif premier était la satisfaction de la vie, alors qu'avec le modèle PERMA, l'accent est plutôt mis sur l'épanouissement.⁷ Seligman

⁷ À partir de ce moment, Seligman préfère parler de bien-être au lieu du bonheur. Le bien-être est : «une construction de l'esprit, un concept tandis que le bonheur est une chose. Une «chose réelle» est une entité directement mesurable. Cette entité peut être «opérationnalisée», c'est-à-dire qu'elle peut être définie par

bonifie en quelque sorte son ancienne théorie en y ajoutant deux nouvelles composantes. L'acronyme PERMA fait référence en anglais à : *Positive emotion, Engagement, positive Relationships, Meaning, Accomplishment* (Seligman, 2013). À la différence du premier modèle, le modèle PERMA réunit cinq composantes, il est possible de retrouver les trois composantes initiales : les émotions positives, l'engagement et le sens, et l'introduction de nouvelles composantes : la réussite et les relations personnelles positives. (Seligman, 2013, p.36)

La réussite est recherchée pour elle-même et non pas pour le plaisir ou le sens qu'elle procure. Habituellement, elle ne s'accompagne pas d'émotions positives, ni même de sens ou de relations humaines positives, ce pour quoi la réussite doit être recherchée que pour elle-même. Seligman (2013) donne en exemple les joueurs avec qui il participe à de nombreux tournois de bridge. Il fait la distinction entre ceux qui jouent et ce qu'il appelle «gagner en beauté» de ceux qui ne jouent «que pour gagner». La réussite que conçoit Seligman est celle de «gagner en beauté» où les joueurs participent au tournoi dans le but de s'améliorer, d'apprendre, de résoudre des problèmes ou pour vivre une expérience optimale. S'il advient qu'ils perdent, les joueurs ont tout de même le sentiment d'avoir bien joué et sont presque autant satisfaits que s'ils avaient gagné, puisqu'ils jouent pour l'expérience optimale, l'émotion positive ou simplement pour le plaisir. Il y a une nuance très subtile, jouer pour le plaisir n'est pas réussir dans le but de ressentir ce même plaisir, car la réussite en elle-même s'en détache. À l'opposé, ceux qui ne jouent «que pour gagner» ressentent lorsqu'ils perdent un véritable échec, malgré le fait qu'ils aient bien joué dans l'ensemble. Pour eux, tout ce qui compte est la victoire, et malheureusement, certains seront prêts à tricher pour gagner. La réussite dont parle Seligman n'est pas celle qui consiste à gagner «que pour gagner» et qui s'inscrit dans la tendance à rechercher la richesse, mais bien celle de «gagner en beauté». En d'autres mots, nous pourrions résumer la réussite vue sous les termes de «bons joueurs» et de «mauvais joueurs». C'est sous son aspect passager que la réussite doit être comprise, c'est-à-dire la vie consacrée à la réussite pour elle-même dans son aspect le plus général (Seligman, 2013).

un ensemble de critères précis» (Seligman, 2013, p.33). Pour les fins de cette recherche, nous n'approfondirons pas cette idée. Pour en savoir plus, consulter le livre *S'épanouir* de Seligman (2013, p.30-35).

Les relations personnelles positives font partie intégrante d'une vie épanouie. La majorité du temps, les événements heureux se vivent rarement seul. Rire à gorge déployée, éprouver une joie indicible, ressentir un sens et un but profond à sa vie, éprouver une immense fierté à la suite d'un succès en sont des exemples (Seligman, 2013, p.41). L'allégresse et la joie sont dupliquées quand il est possible de partager son bonheur avec autrui. Non seulement les autres sont là en guise de réconfort pour faire face aux aléas de l'existence, mais ce sont aussi les mieux placés avec qui célébrer les joies de tous les instants. Les relations personnelles positives influencent le bien-être, car un individu qui est bien entouré a plus de chances de vivre longtemps (Seligman, 2013). Être bien entouré sous-tend pouvoir faire appel à son entourage à tout moment. Il est bien connu que c'est dans les moments difficiles que nous savons qui est nos véritables amis. Bien souvent, les vrais amis ne se comptent que sur les doigts d'une main. Ce pourquoi, les relations avec autrui jouent un rôle déterminant dans le rapport au bien-être. Généralement, les relations personnelles positives sont accompagnées d'émotions positives, d'engagement, de sens ou de réussite, cela ne signifie pas pour autant qu'elles sont uniquement recherchées à ces fins (Seligman, 2013, p.43). Bref, les relations avec autrui sont indispensables à l'individu et c'est ce que nous constaterons également par le biais du psychologue Csikszentmihalyi, et que nous aborderons ultérieurement.⁸

2. Le bonheur et la philosophie

Depuis toujours, le bonheur est l'un des sujets incontournables et propres à la philosophie. La question du bonheur est fondamentale puisqu'elle se trouve au cœur de l'existence. Ce faisant, de nombreux philosophes grecs ont nourri maintes réflexions à cet égard. La notion du bonheur est traitée dans différentes doctrines philosophiques et nous nous attarderons plus particulièrement à trois d'entre elles. Dans un premier temps, nous verrons l'hédonisme et l'eudémonisme, suivi de la conception du bonheur d'Aristote. À partir de l'eudémonisme d'Aristote, nous en profiterons pour illustrer le lien qui réside entre les conditions au bonheur et les biens extérieurs. Dans un deuxième temps, nous nous pencherons sur une troisième doctrine qui elle aussi cultivait un grand intérêt pour le bonheur, à savoir le stoïcisme.

⁸ Une partie du chapitre II portera sur l'importance de la relation avec les autres.

2.1 L'hédonisme et l'eudémonisme

La notion d'hédonisme⁹ provient par dérivation du mot grec *hêdonê* (ἡδονή) qui signifie «plaisir», et a été créée en 1890 (*Encyclopædia Universalis*, 2017). L'hédonisme peut être défini comme étant : «la recherche égoïste des plaisirs passant par l'assouvissement des désirs immédiats au mépris de toute attention aux autres» (Gobert, 2016, p.86). La notion d'eudémonisme provient du mot grec *eudaimonia* qui veut dire «bonheur». Dans cette doctrine philosophique, l'activité morale consiste à la recherche du bonheur (*Encyclopædia Universalis*, 2017).

Le but ultime de ces deux théories philosophiques est donc le bonheur. À titre comparatif, l'hédonisme fait de la recherche des plaisirs le but même de l'existence humaine. Cela implique que le bonheur est synonyme de plaisir, de sorte qu'il est facilement accessible, mais aussi plus éphémère. L'eudémonisme privilégie la vie vertueuse, ce qui a pour effet que le bonheur est plus difficile à atteindre, mais également plus durable.

2.2 Aristote et le bonheur

Dans la pensée d'Aristote, le bonheur occupe une place prépondérante puisqu'il est considéré comme étant la finalité même de l'existence, c'est-à-dire le but ultime que toute vie humaine aspire. Cette prémisse se trouve à la base de la théorie philosophique qui est l'eudémonisme. L'eudémonisme d'Aristote comporte trois caractéristiques (Bonete, 2002, p.112), soit : «philo-sophique», «arététique» qui concerne la vertu et «hypotactique» qui veut dire soumis à, dépendant de. Il faut prendre la première caractéristique «philo-sophique» dans le sens où il est possible à l'homme d'acquérir le bonheur plénier à travers l'activité intellectuelle, qui se trouve à être la recherche de la vérité, mais ce, de façon désintéressée. La deuxième caractéristique qui est «arététique», repose sur le fait que l'exercice des vertus, comme la prudence et la sagesse, est essentiel au bonheur. Quant à la dernière caractéristique, «hypotactique», elle met en relief les

⁹ Il est bien de savoir qu'il y a différentes théories hédonistes. L'une de ces théories est la discipline des plaisirs d'Épicure. Dans la théorie d'Épicure, il y a trois sortes de plaisirs : les plaisirs naturels et nécessaires, les plaisirs naturels et non nécessaires et les plaisirs non naturels et non nécessaires - : «Il faut se rendre compte que parmi nos désirs les uns sont naturels, les autres vains, et que, parmi les désirs naturels, les uns sont nécessaires et les autres naturels seulement. Parmi les désirs nécessaires, les uns sont nécessaires pour le bonheur, les autres pour la tranquillité du corps, les autres pour la vie même» (Lettre à Ménécée, 127-128)

conditions nécessaires, soit les biens externes, les biens corporels et les biens de l'âme, pour rendre l'homme heureux.

La troisième caractéristique de l'eudémonisme d'Aristote retiendra plus particulièrement notre attention pour exposer le lien qu'il y a entre les conditions au bonheur et les biens extérieurs. Tout d'abord, comme mentionné, «hypotactique» veut dire soumis à, dépendant de, ce qui signifie que le bonheur de l'homme est à la merci de conditions formées par ce qu'Aristote regroupe en biens. Les biens externes sont importants dans la mesure où l'homme possède assez de richesses pour avoir la liberté de contribuer à la cité ou encore, le loisir de philosopher à sa guise. De plus, il y a les biens corporels comme la santé et les biens de l'âme dont l'amitié fait partie. Les biens de l'âme sont étroitement liés aux vertus, où ce sont les actions qui découlent dû par l'acquisition de ses mêmes vertus qui importent.

La réflexion sur les conditions au bonheur et les biens extérieurs se poursuivra par l'entremise de *L'Éthique à Nicomaque*, qui est l'une des œuvres majeures d'Aristote et qui traite de la question du bonheur. Toutefois, avant d'entreprendre une telle réflexion, nous devons définir ce qu'est le bonheur pour Aristote.

C'est dans le livre I de *L'Éthique à Nicomaque* qu'Aristote présente sa conception du bonheur. Il part du postulat que toute connaissance, toute action et tout choix tendent vers un bien, et cette fin ne peut qu'être que le Bien Suprême. À cela, Aristote se questionne à savoir quel est ce fameux Bien Suprême que tous peuvent espérer. Il constate que pour la très grande majorité des hommes, ce Bien Suprême serait en fait le bonheur, où tous souhaitent être heureux et avoir une vie bonne. Cependant, en ce qui concerne la nature de ce bonheur, cette dernière diffère et prend forme sous plusieurs aspects : «Les uns, en effet, identifient le bonheur à quelque chose d'apparent et de visible, comme le plaisir, la richesse ou l'honneur. Pour les uns, c'est une chose, et pour les autres une autre chose. Souvent le même homme change d'avis à son sujet : malade, il place le bonheur dans la santé, et pauvre, dans la richesse» (E.N. I, 2, 1095a). Le bonheur repose donc sur la subjectivité de l'homme et varie selon les circonstances et les situations. Il n'est pas surprenant de remarquer que l'homme associe le bien et le bonheur en rapport à la vie qu'il a, ainsi le bonheur serait irrémédiablement relié au plaisir.

Le lien entre bonheur et plaisir est plus explicitement traité dans le livre VII de *L'Éthique à Nicomaque*. Par l'entremise de la démonstration suivante, nous arriverons à la conclusion que le plaisir n'est pas un bien, mais qu'il y a tout de même un lien réel entre bonheur et plaisir. Aristote commence par faire la relation entre une peine et un plaisir. Puisqu'une peine est quelque chose à éviter, elle est donc en occurrence un mal à éviter, d'où son contraire qui consisterait en un bien. En contrepartie, le plaisir serait forcément un bien, de sorte que le Bien Suprême résiderait sous une forme de plaisir. En combinant plaisir et bonheur ensemble, la plupart des hommes estiment qu'une vie heureuse serait une vie agréable. De là l'idée qu'une vie agréable vient généralement avec la fortune, et donc, favorise le bonheur. Au contraire, Aristote envisage plutôt que : «ceux qui prétendent que l'homme attaché à la roue ou tombant dans les plus grandes infortunes est un homme heureux à la condition qu'il soit bon, profèrent, volontairement ou non, un non-sens. À l'opposé, sous prétexte que l'on a besoin, en sus du reste, du secours de la fortune, on identifie parfois la fortune favorable au bonheur ; or ce sont des choses toutes différentes» (E.N. VII, 14, 1153b). La fortune n'est pas juste favorable. En dépassant une certaine limite, elle devient plus que nuisible, c'est notamment le cas si elle est excessive. Parmi toutes les sortes de biens, ce sont les biens corporels qui mènent le plus à l'excès. C'est la recherche même de cet excès qui corrompt l'homme, et non pas les plaisirs nécessaires. Il y a une juste mesure pour l'homme à jouir des mets, du bon vin et des plaisirs de la chair, cependant tous n'ont pas la même façon d'en profiter, certains dans la modération et d'autres dans l'excessivité. Les plaisirs corporels étant les plus familiers à l'homme, ce dernier vient à spéculer que ce sont les seuls qui existent. Aristote renverse cette proposition en affirmant que le plaisir n'est pas un bien au même titre que la peine n'est pas un mal. Il arrive à la conclusion que si le plaisir n'est pas un bien, il ne peut donc pas être le Bien Suprême, puisque ce dernier est en fait le bonheur.

Dans le livre X de *L'Éthique à Nicomaque* qui porte sur le plaisir, la vie contemplative et le bonheur, nous compléterons la conception qu'entretient Aristote à propos de ce dernier. Le bonheur n'étant pas une disposition, elle relèverait plutôt d'une certaine activité : «Or, sont désirables en elles-mêmes les activités qui ne recherchent rien en dehors de leur pur exercice. Telles apparaissent être les actions conformes à la vertu, car accomplir de nobles et honnêtes actions est l'une de ces choses désirables en elles-mêmes.» (E.N. X, 6, 1176b). Le bien serait pour l'homme une activité de l'âme conforme à la vertu. Il est du ressort du politique de convenir d'une telle activité. Non seulement le politique est le spécialiste de l'étude des vertus, il est aussi supérieur à la médecine puisqu'il détient une certaine connaissance de ce qui a trait à l'âme. Ce pour quoi il est possible d'établir que le Bien Suprême, qui est le bonheur, retrouve son assise dans le politique et qu'il est également une activité de l'âme. C'est uniquement dans l'exercice théorique, c'est-à-dire dans la vie contemplative qu'il peut avoir lieu. L'activité de contemplation détient la pleine suffisance : «elle ne produit, en effet, rien en dehors de l'acte même de contempler» (E.N.X, 7, 1177b), ce qui veut dire qu'elle est la seule activité qui peut être aimée pour elle-même. C'est également le cas pour le Bien Suprême qui possède la fin la plus parfaite, de sorte qu'il est recherché uniquement pour lui-même, et non pas en vue d'une autre fin. Le bonheur se suffit à lui-même, et est donc une fin en soi. Pour l'homme, plus il possède la faculté de contempler, meilleur est son bonheur. Toutefois, si l'activité contemplative consiste en le parfait bonheur pour l'homme, elle demeure inaccessible à la condition humaine : «car ce n'est pas en tant qu'homme qu'on vivra de cette façon, mais en tant que quelque élément divin est présent en nous» (E.N.X 7, 1177a). Le bonheur ne saurait qu'être uniquement une forme de contemplation, ce pour quoi il y a une double finalité à l'humain. C'est-à-dire, le bonheur se trouve à la fois dans 1) la contemplation, les connaissances (vertus intellectuelles) et la compréhension de l'univers et 2) l'agir dans un cadre politique en visant l'excellence par l'entremise de l'exercice des vertus (vertus morales). Le bonheur est quelque chose qui est en continuité et qui se base sur l'ensemble d'une vie. Le type de personne qu'un individu deviendra dépend des biens qu'il poursuit. Il revient ainsi à l'individu d'acquérir les vertus intellectuelles et morales pour atteindre la finalité qu'est le bonheur.

À l'égard de ce qui vient d'être démontré, il est pertinent de se questionner par rapport aux biens extérieurs à savoir si les biens extérieurs sont nécessaires au bonheur. Nous répondrons par l'affirmative en développant les deux raisons qui justifient une telle prise de position.

Premièrement, rappelons que l'eudémonisme d'Aristote a comme principe fondamental le bonheur. Nous avons vu les trois caractéristiques à cet eudémonisme. La troisième caractéristique qui est «hypotactique» met de l'avant que le bonheur dépend de certaines conditions, dont les biens externes. Le simple fait qu'il y a une relation d'interdépendance entre le bonheur et les biens extérieurs atteste de leur nécessité. Deuxièmement, même si le bonheur réside dans l'activité théorétique et pratique, les biens externes sont indispensables à sa réalisation.¹⁰ La contemplation étant l'activité la plus parfaite, elle est ainsi pour l'homme l'activité de l'âme la plus conforme à la vertu. En contrepartie, les biens externes sont conciliables avec la vertu puisqu'ils sont indispensables à la réalisation en acte. Pour Aristote, l'homme doit vivre dans un certain confort pour avoir le loisir de participer à la cité et de philosopher : «Mais le sage aura aussi besoin de la prospérité extérieure, puisqu'il est un homme : car la nature humaine ne se suffit pas pleinement à elle-même pour l'exercice de la contemplation, mais il faut aussi que le corps soit en bonne santé, qu'il reçoive de la nourriture et tous autres soins» (E.N. XX, 9, 1178b). Par nature, l'homme a besoin des biens extérieurs, sans connaître pour autant le luxe excessif, afin d'être en mesure de s'adonner à l'activité de contemplation et d'avoir la liberté de participer à la cité. En contrepartie, les biens extérieurs sont nécessaires mais non suffisants.

2.3 Le stoïcisme

Le stoïcisme a comme principal postulat de faire la distinction entre ce qui dépend de nous de ce qui n'en dépend pas. Puisqu'il y a un grand nombre de choses qui sont en dehors de la portée de l'être humain, il est primordial d'accepter qu'il est impossible d'avoir le plein contrôle sur notre environnement et sur tout ce qui nous entoure. Par exemple, en essayant d'éviter la mort et la maladie, l'individu se rend lui-même

¹⁰ L'activité théorétique fait référence à la contemplation et l'activité pratique concerne l'exercice des vertus.

malheureux, car ce sont des choses qui lui échappent totalement et auxquelles il ne peut rien faire. Un autre exemple typique est celui de la météo : -Sara a prévu d'aller faire un pique-nique, mais se rend compte à la dernière minute qu'il tombe quelques gouttes de pluie et qu'il va pleuvoir pour de bon. Devant ce revirement, Sara a deux possibilités, soit de se fâcher et d'être déçue ou de remettre sa sortie à une autre fois. Il ne revient qu'à elle-même de décider si sa journée est gâchée par la pluie ou non. Là est le véritable pouvoir de Sara qui a uniquement le contrôle sur les choses qui dépendent d'elle-même.

Le Manuel d'Épictète exprime bien ce qu'est le stoïcisme. Bien souvent, les représentations que l'on se fait ne concordent pas nécessairement avec la réalité. Il ressort de l'ouvrage que ce sont les jugements qui tourmentent les hommes. La mort n'est point redoutable, ce qui est craint c'est l'opinion que la mort est redoutable ou encore que la mort soit douloureuse. Quand une personne est contrariée, chagrinée ou tourmentée, il lui est complètement injustifié de mettre la faute sur quelqu'un d'autre excepté elle-même, car ce sont ses opinions qui se reflètent. En d'autres termes, ce ne sont pas les insultes d'autrui qui nous créent du tort, mais bien l'opinion que l'on a à penser que les autres nous veulent du mal. Ce même principe peut aussi être appliqué aux événements. C'est-à-dire, ce n'est pas l'événement en lui-même qui cause le malheur : -comme de perdre un fils ou ses biens, mais plutôt l'opinion que l'on a de cet événement qui conduit au malheur.¹¹ Toutefois, cela ne veut pas dire qu'il faut rester passif face aux événements en se contentant uniquement de souhaiter qu'il se passe telle chose ou une autre. La métaphore de la pièce de théâtre (M.E. XVII) représente bien cette idée : -où la vie ressemblerait à une pièce de théâtre duquel les rôles sont déjà attribués. Il revient ainsi à tout un chacun, peu importe leur rôle, de jouer celui-ci de la meilleure façon qui soit. C'est donc faire du mieux de sa vie, celle que l'on a. Pour être heureux, il est préférable d'agir en décidant : «de vouloir ce qui arrive comme cela arrive» (M.E. VIII), au lieu d'attendre et de souhaiter. Les événements étant indépendants de nous, notre seul pouvoir est de faire tourner les choses à son avantage et d'en tirer profit. Comme le bien réside dans ce qui dépend de nous, si quelque chose n'en dépend pas, ce ne saurait être ni un bien, ni un mal. Ceux qui veulent les choses qui ne dépendent pas d'eux seuls seraient

¹¹ Csikszentmihalyi parle dans ce cas-là des interprétations. Ce point sera développé dans le chapitre II.

considérés comme des esclaves, alors que ceux qui sont véritablement libres s'abstiennent à vouloir les choses qui ne dépendent pas d'eux (M.E. XIV, 2). Cette idée illustre la dichotomie présente entre l'homme ordinaire et l'homme philosophe. L'homme ordinaire est celui qui attend tout des circonstances extérieures, mais n'attend rien en bien ou en mal, de lui-même. L'homme philosophe quant à lui, attend tout en bien ou en mal, de lui-même, et rien des circonstances extérieures. Ainsi, l'homme ordinaire dépend des circonstances extérieures sur lesquelles il n'a aucun pouvoir tandis que l'homme philosophe ne dépend que de ce qui est en son pouvoir, c'est-à-dire lui-même. Puisqu'aucun mal ne peut arriver par la faute d'autrui, tous sont tenus responsables d'être quelque chose uniquement en regard de ce qui dépend d'eux (M.E. XXIV, 1). Devant les obstacles et l'échec, il est possible de s'en prendre qu'à soi-même. Donc le seul ennemi à redouter est en fait soi-même.

Le *Manuel d'Épictète* (M.E. XXXIII, 1) recommande d'avoir toujours le même style de vie que ce soit seul ou en présence d'autrui. Il est important de faire les choses de la manière que nous pensons qu'elles doivent être faites, et ce, sans chercher à se cacher, malgré les jugements des autres et ce qu'ils peuvent en penser. Si une personne a tort, elle est mieux de ne pas agir de la sorte, mais au contraire, si elle a raison, elle n'a alors même pas à se soucier des reproches des autres. Ce qui compte réellement c'est l'opinion que l'on a de soi-même et non le regard des autres. Faire de sa vie, une vie basée sur les apparences, c'est réduire ses principes de vie en accordant trop d'importance aux objets extérieurs dans le but de plaire aux autres. Généralement, ce désir de charmer autrui se fait par l'entremise des biens du corps. Il est convenable de soigner le corps autant qu'il le faut, pour autant qu'il soit question de ce qui est nécessaire comme la nourriture et les vêtements par exemple. Tout ce qui est pour épater la galerie est à éviter. Et devant l'injonction «fais-en sorte d'être riche, dira-t-on, pour nous faire profiter de ton argent» (M.E. XXIV, 3), le stoïcisme n'a rien contre les personnes qui désirent devenir riches, pour autant que cela soit fait sans bassesse et de manière honnête. Un ami loyal est beaucoup plus estimable qu'un ami riche à craquer. Puisqu'un individu ne peut être réduit à sa fortune ou encore à son éloquence, il est illogique d'affirmer qu'une personne vaut mieux qu'une autre à cause de sa richesse ou parce qu'elle s'exprime mieux. À cela, il serait plus juste de dire qu'une personne qui a une grande fortune, est plus riche qu'une

autre, mais sans plus. En s'attardant trop aux choses du corps, c'est répondre à une marque d'infériorité naturelle. «La mesure est le corps comme le pied est celle de la chaussure» (M.E. XXXIX), cela sous-tend qu'il y a une mesure qui ne doit pas être dépassée, une limite à respecter. Si les besoins du corps sont dépassés pour tendre vers le luxe et l'excès, il y a l'atteinte d'un point de non-retour. C'est-à-dire, la tendance à vouloir toujours plus ne cessera jamais, et ne fera que croître pour mener à une insatisfaction constante. Il en est de même pour les plaisirs, où il est mieux de ne pas tous les remplir. Pour ne pas céder à leur violence : «Imagine, pour y résister, combien précieuse est la conscience d'avoir remporté cette victoire- là» (M.E. XXXIV).

Une personne se définit en regard de ses agissements. Nul besoin de faire des réflexions, que ce soit en bien ou en mal, ni même des comparaisons sur les gens. Il convient donc de mettre son attention au profit de son jugement. En ayant un jugement aiguisé, il est possible d'arriver à un certain détachement à l'égard d'autrui. Par exemple, si une personne fait du tort à une autre, c'est qu'elle croit avoir raison. L'autre, grâce à son jugement, est en mesure de se dire que la personne qui agit en mal se fait du tort à elle-même, et n'a donc aucune réelle portée sur celui-ci. Comme l'expression «on récolte ce que l'on sème», c'est à la hauteur de ses actions que l'individu récolte le fruit de ses efforts. Par exemple, Marie qui n'aime pas trop son emploi a tout de même postulé pour un poste haut placé dans son entreprise. Elle est persuadée de l'avoir puisqu'elle travaille depuis longtemps dans cette compagnie. Pourtant, l'emploi en question ne l'intéresse pas tant, mais promet une meilleure rémunération. Marie se dit donc que tant à travailler et ne pas aimer son emploi, autant être mieux payée. Malheureusement pour Marie, on lui a préféré quelqu'un d'autre qui était plus dynamique et investi dans l'entreprise.¹² Bien que le choix final de la personne pour occuper le poste ne dépende pas de Marie, celle-ci avait néanmoins le plein pouvoir sur ses actions pour faire en sorte de l'obtenir. Si une personne ne fait pas autant d'efforts qu'un autre pour obtenir ce qui ne dépend pas d'elle, il n'y a rien de surprenant à ce qu'elle n'arrive pas aux mêmes résultats que celui qui s'est donné pleinement. Également, le stoïcisme prône que l'individu doit se tenir aux buts qu'il se fixe.¹³ Toujours dans l'exemple de Marie, il s'y dégage deux buts : - le

¹² Exemple fictif

¹³ Cela ressemble à l'attention et à la concentration dont parle Csikszentmihalyi pour exécuter une tâche.

premier étant d'obtenir le poste haut placé, le deuxième étant d'avoir une meilleure rémunération. Selon le but poursuivi, soit elle se serait montrée à la hauteur pour avoir l'emploi ou elle aurait pris les dispositions nécessaires pour changer de travail en vue de trouver un meilleur salaire. Ce pourquoi avec le stoïcisme, il revient à chaque individu de rechercher le meilleur de ce qui a pour lui-même. C'est-à-dire : «Que tout ce qui te semble le meilleur te soit une loi incontournable» (M.E. LI, 2).

Conclusion partielle

Dans ce premier chapitre, nous sommes partis de la définition de Gable & Haidt (2005) pour définir la psychologie positive. Par la suite, nous avons démontré les apports de la psychologie positive sur plusieurs plans. Tout d'abord, elle introduit une toute nouvelle manière de penser. Le registre des pathologies et de la maladie est remplacé au profit de ce qui va bien et de ce qui rend les gens heureux. Elle est aussi complémentaire à une psychologie qui était considérée comme une «science de la guérison». La psychologie positive est donc préventive et a dans l'intérêt le fonctionnement optimal de l'individu. Elle ne se contente pas de savoir s'il y a absence de maladie chez l'humain. Elle va au-delà de cette considération, puisqu'elle a comme principal objectif d'améliorer la vie de tous. C'est pourquoi elle s'intéresse également aux mécanismes qui permettent à l'individu de faire face aux obstacles de la vie humaine. Et finalement, la psychologie positive est empirique (par expériences) et se base sur une méthodologie rigoureuse.

Nous avons exposé la conception initiale du bonheur de Seligman où les trois composantes sont : les émotions positives, l'engagement et le sens. Après quoi, il a développé le modèle PERMA en y ajoutant deux nouvelles composantes : la réussite et les relations personnelles positives. Le modèle PERMA correspond davantage à ce que véhicule la psychologie positive puisqu'il met en relief l'épanouissement de l'individu alors que sa conception initiale était centrée sur la satisfaction de la vie. Également, nous pourrions constater dans le deuxième chapitre que les relations personnelles positives ont une forte incidence sur le bonheur d'un individu.

Nous avons vu différentes conceptions philosophiques de l'hédonisme au stoïcisme. L'hédonisme suppose une recherche constante des plaisirs et la satisfaction immédiate des désirs. L'eudémonisme s'en distingue puisqu'elle privilégie la vie vertueuse, ce qui concorde parfaitement avec la pensée d'Aristote. Nous avons analysé plus particulièrement l'eudémonisme d'Aristote en lien avec la question et les biens extérieurs, à savoir s'ils sont nécessaires au bonheur. Nous sommes parvenus à la conclusion qu'au-delà d'une certaine limite, ils perdent de leur importance. Les biens extérieurs sont pertinents dans la mesure où ils permettent à l'individu de philosopher ou de s'investir dans la cité. Ainsi, nous pouvons constater que la richesse ne pourrait pas être le but de l'existence puisqu'elle est considérée comme étant utile, mais ne se suffit pas en elle-même. En d'autres termes, les biens extérieurs sont un moyen en vue d'autre chose, ils sont nécessaires mais non suffisants. Le stoïcisme quant à lui, a comme principe fondamental qu'il est essentiel de faire la distinction entre ce qui dépend de nous de ce qui n'en dépend pas. Nous montrerons dans le deuxième chapitre que cette idée est similaire à la maîtrise de la conscience de soi.

En somme, différents acquis ont eu lieu dans ce premier chapitre. Nous avons défini ce qu'était la psychologie positive. Nous avons démontré que la psychologie positive était en continuité avec la psychologie humaniste qui elle, est étroitement liée avec la philosophie. Tout au long de ce chapitre, nous avons observé l'articulation qu'il y a entre la psychologie positive et la philosophie, si ce n'est que la question du bonheur est soulevée différemment dans ces deux disciplines. Rappelons que la psychologie positive s'intéresse aux aspects positifs et à ce qui rend les gens heureux. L'épanouissement et le bien-être ont préséance sur les maladies et les pathologies. Quant à la philosophie, elle est nécessaire, car elle met en perspective la conception du bonheur à travers différentes doctrines philosophiques. C'est à l'aide du philosophe Aristote que nous nous sommes interrogés sur la question du bonheur et nous avons même poussé notre réflexion en regard aux biens extérieurs. Nous poursuivrons notre recherche en montrant la contribution du psychologue Csikszentmihalyi envers la psychologie positive. Nous approfondirons plus particulièrement ce qu'il appelle l'expérience optimale.

Chapitre 2 : L'expérience optimale

Ce deuxième chapitre mettra en évidence la valeur ajoutée de la psychologie positive et ce, par l'entremise de Csikszentmihalyi, précurseur de l'expérience optimale. Afin de bien appréhender ce en quoi consiste l'expérience optimale, il est nécessaire et justifié d'y consacrer un chapitre entier. Cela permettra par la suite de pousser notre questionnement sur l'expérience optimale et les biens extérieurs. Dans un premier temps, nous présenterons l'auteur, les différents ouvrages utilisés pour appuyer notre recherche et sa méthode de recherche. Dans un deuxième temps, nous entrerons au cœur du sujet, celui de l'expérience optimale. Dans un troisième temps, nous nous intéresserons à l'expérience optimale en lien avec la maîtrise de la conscience, les activités et la personnalité autotéliques et les relations avec autrui. Rappelons que l'objectif principal de ce chapitre est de démontrer la contribution de Csikszentmihalyi dans la définition du bonheur.

1. Auteur, ouvrages et méthode

D'origine hongroise, Csikszentmihalyi est un psychologue qui s'inscrit dans le courant de la psychologie positive. Il a écrit de nombreux ouvrages, dont deux que nous retiendrons plus particulièrement aux fins de cette recherche, soit *Vivre. La psychologie du bonheur* (2004b) et *Mieux vivre en maîtrisant votre énergie psychique* (2005). Ces deux ouvrages ont comme dénominateur commun de traiter essentiellement de l'expérience optimale. L'expérience optimale, aussi connue sous le nom d'expérience de «flow», est sans contredit reliée à la notion même du bonheur. En effet, c'est grâce à ses nombreuses recherches sur le bonheur que Csikszentmihalyi a réussi à faire une telle découverte et a par le fait même contribué significativement à la psychologie positive.

Innovateur dans l'âme, Csikszentmihalyi utilise une toute nouvelle méthode de recherche qui repose sur une approche scientifique expérimentale. Cette méthode qu'il a mise au point est appelée l'ESM pour *Experience Sampling Method* (Csikszentmihalyi, 2004b), ou encore pour «échantillonnage de l'expérience vécue» en français. Cette dernière permet l'objectivité dans des phénomènes qui sont subjectifs. C'est-à-dire, que

l'objectivité est possible malgré le sens personnel des expériences vécues. Chaque personne a sa propre façon d'interpréter, de concevoir ce qu'elle vit et d'y donner la signification qu'elle désire. Par conséquent, cette méthode collecte des données sur les pensées, les émotions et les activités de l'individu dans la vie de tous les jours. Pour mieux saisir ce qu'est l'ESM, nous allons d'abord en faire la description pour ensuite analyser l'exemple de Sarah.

À différents moments de la journée et ce, de façon complètement aléatoire, un téléavertisseur émet une sonnerie de cinq à huit fois par jour. Quand le participant entend la sonnerie du téléavertisseur, il doit prendre en note les informations qui lui sont demandées, comme évaluer son niveau de bonheur sur une échelle 1 à 7 : - 1 étant très triste et 7 étant très heureux. Le participant doit également écrire ce qu'il est en train de faire, ses pensées au moment de l'action, s'il est seul ou non et le lieu où il se trouve. Tout dépendamment des besoins de la recherche et des participants, la recherche peut être étalée sur quelques jours, voire des semaines. Cela permet donc une meilleure représentation du vécu de la personne, puisqu'il est possible de voir son humeur fluctuer tout en mettant en relation ses émotions et ses pensées avec les événements de sa vie. Effectivement, après une semaine, le participant aura rempli pas moins de cinquante-six pages de son carnet, de sorte qu'il sera plus aisé d'avoir une bonne idée de l'emploi du temps de celui-ci et de constater les moments où il semble le plus heureux.

Nous verrons plus en détail ce qu'est l'ESM dans l'exemple concret de Sarah (Csikszentmihalyi, 2004b, p.27). À 9h10, un samedi matin, la sonnerie se fait entendre. Sarah qui est en train de prendre son petit déjeuner tout en lisant le journal note son bonheur à 5. La seconde sonnerie se fait entendre à 11h30, pendant que Sarah fume sa cigarette et qu'elle est perdue dans ses pensées. En fait, elle est attristée par l'annonce de son fils qui doit déménager dans une ville éloignée. À ce moment, son bonheur est descendu à 3. À 13h, elle passe l'aspirateur, seule en attendant sa visite, le bonheur est à 1. À 14h30, son bonheur est parfait, c'est-à-dire 7, puisqu'elle s'amuse dans la piscine avec ses petits-enfants. Mais, pas moins d'une heure plus tard, son bonheur descend à 2, car elle aimerait bien lire tranquillement sans se faire éclabousser par les enfants. De plus, elle note dans son rapport que sa belle-fille pourrait bien s'occuper plus de ses enfants.

Or, c'est de cette façon que l'ESM est en mesure de suivre les humeurs, les pensées et les événements du participant dans sa vie quotidienne (Csikszentmihalyi, 2004b).

L'ESM a permis à Csikszentmihalyi de cumuler dans son laboratoire de Chicago, auprès de deux mille trois cents personnes, une documentation dépassant les soixante-dix mille pages, et ce chiffre a plus que triplé grâce aux nombreuses enquêtes effectuées dans les universités et dans plusieurs régions du monde (Csikszentmihalyi, 2005, p.27). Le fait que cette dernière puisse être utilisée auprès d'une multitude de gens, permet de comparer entre elles différentes cultures comme les Américains, les Européens, ou encore les Asiatiques. La méthode de recherche préconisée par Csikszentmihalyi répond non seulement au cadre empirique de la psychologie, mais se veut également plus précise que les autres méthodes utilisées, telles que l'étude des sondages, les enquêtes et les emplois du temps. Ces dernières méthodes sont plus simples, quoique moins rigoureuses, et demandent au participant de remplir un journal en fin de journée ou pendant la fin de semaine. Les données recueillies sont donc plus approximatives, car elles reposent sur les souvenirs du participant. L'ESM gagne en objectivité et est plus pointilleuse puisqu'elle arrive à étudier en détail le profil et la vie quotidienne des gens. Par exemple, il est possible de connaître le nombre de repas que prend une personne dans une journée, de même que son état d'esprit quand elle mange. De manière plus pointue encore, il est possible de remarquer si les adolescents, les adultes et les personnes âgées apprécient leur repas de la même façon, et pareillement, si le fait de manger seul ou non influence la qualité de l'expérience vécue.

2. L'expérience optimale

L'expérience optimale consiste en un enchantement intense, profond et qui se veut tellement absorbante qu'elle est considérée optimale (Csikszentmihalyi, 2007). Par ailleurs, il est pertinent de s'intéresser plus précisément de la provenance du terme «flow» puisqu'il est possible d'appeler l'expérience optimale aussi expérience de «flow». Le terme «flow» trouve son origine dans les témoignages de personnes qui parlaient d'«expérience flot». L'«expérience flot» se réfère au fait que tout semble s'écouler agréablement et sans effort, comme c'est le cas dans cette citation (Csikszentmihalyi, 2004b, p.86) :

La mystique de l'escalade, c'est l'escalade. Vous arrivez au sommet et vous êtes enchanté, mais vous voudriez que l'ascension dure toujours. La justification de l'escalade, c'est l'escalade, comme la justification de la poésie, c'est l'écriture. Vous ne conquérez rien d'autre que vous-même... L'acte d'écrire justifie la poésie pour l'escalade, c'est la même chose. Vous reconnaissez que vous vivez un flot. Le but de l'expérience optimale est de rester dans l'état de flot, sans chercher un sommet ou autre chose mais pour prolonger cet état. Ce n'est pas un mouvement vers quelque chose, mais un mouvement pour créer et garder le flot. Il n'y a pas de raison à l'escalade, si ce n'est l'ascension elle-même; c'est une communication avec soi-même.

Un autre nom pour désigner l'«expérience flot» est l'expérience «flux». Le mot «flux» sert à évoquer la métaphore liquide qui se traduit par l'absence d'efforts et par la mouvance (Csikszentmihalyi, 2005). Dans le cadre de notre recherche, nous avons décidé de retenir parmi les différentes appellations plus particulièrement les termes suivants : «l'expérience optimale» et l'expérience de «flow».

Il y a deux points majeurs à considérer à propos de l'expérience optimale. Tout d'abord, il y a une forte ressemblance au niveau des sentiments éprouvés lorsque tout va bien pendant la pratique d'activités qui sont pourtant très différentes. Que ce soit un nageur qui traverse la Manche, un joueur d'échec en plein tournoi ou encore, un alpiniste qui gravit une montagne, l'expérience intérieure de chacun est pratiquement pareille. Également, ces mêmes sentiments sont partagés dans une plus large mesure, allant des musiciens qui sont en train de composer une pièce de musique aux adolescents qui participent à un championnat de basket. En second, l'enchantement dépeint par les gens lors de ces activités est à peu près identique et ce, en *faisant fi* de leur culture, de leur classe sociale, de leur sexe et de leur âge. Encore ici, les activités qui sont accomplies varient significativement d'une personne à une autre, comme le vieux Coréen qui est en pleine séance de méditation ou le jeune Japonais qui est parti faire une promenade en moto avec ses amis, mais tous utilisent presque la même formule pour décrire comment ils se sentent au moment de l'expérience intense. Les mystiques parleront donc d'«extase», les athlètes d'une «autre dimension», les musiciens et les artistes «d'exaltation créatrice» (Csikszentmihalyi, 2005, p.44). Il y a une similitude au niveau des raisons pour lesquelles ils éprouvent de l'enchantement. En résumé, Csikszentmihalyi

atteste que l'expérience optimale semble être la même partout dans le monde et qu'elle peut avoir lieu dans une multitude d'activités comme la lecture, la danse, le chant, l'escalade, le vélo et autre. L'immersion complète dans une activité peut aussi se produire lors d'une conversation avec des amis, en faisant connaissance avec une autre personne ou en s'amusant avec un enfant. Les activités qui permettent le flux sont en fait des activités-flux et peuvent être aussi nommées comme étant des activités autotéliques. Toujours pour les fins de cette recherche, nous privilégierons comme terme les «activités autotéliques» puisqu'il va dans le même ordre d'idées que la personnalité dite autotélique, que nous aborderons ultérieurement.

Contre toute attente, le bonheur n'est pas présent quand a lieu l'expérience optimale. Csikszentmihalyi fait une distinction entre l'expérience optimale et le bonheur. L'expérience optimale surpasserait le bonheur car elle consisterait en des moments d'intense implication dans l'expérience vécue, qui auraient une influence positive sur la qualité de vie.¹⁴ Si une personne est en train de vivre l'expérience optimale, elle ne peut se permettre de s'attarder à ressentir le bonheur, puisque se concentrer sur son état intérieur a pour effet de distraire la personne sur la tâche entamée.¹⁵ Par exemple, un alpiniste n'a pas le loisir de se demander s'il est heureux au moment même où il effectue un passage difficile. Cela mettrait en péril son ascension au risque de glisser et de tomber. Il en est de même pour le chirurgien qui ne peut se permettre de se demander s'il est heureux lors d'une opération et c'est le cas également pour le musicien lorsqu'il effectue un morceau de musique complexe. C'est uniquement pendant la rétroaction suite à une tâche qui vient d'être réalisée que l'individu est en mesure de revenir sur ce qui s'est passé, et d'éprouver un sentiment réel de gratitude extraordinaire pour la qualité de ce qui a été vécu. Bref, c'est seulement après coup que le bonheur est tangible. Le bonheur n'étant pas tributaire de l'expérience optimale, il peut découler des plaisirs passifs comme une relation paisible, la chaleur du soleil ou encore, le repos du corps. Pourtant, même si ces instants de bonheur ont une grande valeur, il reste que le bonheur qui en résulte est

¹⁴ L'activité réfléchie dans le sens traditionnel n'a pas lieu pendant l'expérience optimale.

¹⁵ Pour Socrate, une vie sans réflexion ne vaut pas la peine d'être vécue alors que pour l'expérience optimale, c'est plutôt l'expérience vécue qui est centrale. Pourtant, il est possible après avoir vécu l'expérience optimale d'avoir une rétroaction sur cette dernière. Et que c'est justement cette même rétroaction qui nous apporte du bonheur.

soumis aux conditions extérieures ce qui a comme impact de le rendre fragile. À l’opposé, le bonheur qui résulte de l’expérience optimale dépend de l’individu même et permettra à la conscience de celui-ci de se développer et de gagner en complexité.

2.1 Les caractéristiques de l’expérience optimale

Maintenant que nous avons démontré ce en quoi consiste l’expérience optimale, nous allons nous intéresser davantage à ses caractéristiques. Il est important de mentionner que l’expérience optimale est possible en dehors de celles-ci. Toutefois, ce sont ces caractéristiques qui ont lieu la plupart du temps lorsque l’expérience optimale se produit. De façon abrégée, voici les huit caractéristiques (Csikszentmihalyi, 2004b) de l’expérience optimale : d’abord, (1) la tâche entreprise est réalisable, mais consiste en elle-même un défi et demande une habileté particulière. Ensuite, (2) l’individu doit se concentrer sur ce qu’il fait. Il faut également (3) une cible claire et (4) une rétroaction immédiate de l’activité. Il y a (5) une part d’engagement de la personne, de sorte qu’il n’y a pas de place pour la distraction. L’individu (6) exerce un certain contrôle sur ses actions. En conséquence, (7) la préoccupation de soi disparaît, mais paradoxalement, le sens du soi est renforcé. Et enfin, (8) la perception de la durée sont altérées. Afin de faire un portrait représentatif de l’expérience optimale, nous examinerons toutes les caractéristiques de manière détaillée (Csikszentmihalyi, 2004b, p.78-106).

1- *Défi et habileté* : Devant un magnifique paysage, à l’écoute d’une douce mélodie ou simplement suite à une sensation de bien-être, il arrive qu’une personne puisse ressentir une joie sans pareille ou une grande extase. Mais, dans la majorité des cas, l’expérience optimale : «se produit quand une activité est dirigée vers un but et gouvernée par des règles, une activité qui représente une certaine difficulté (un défi), qui exige l’investissement psychique et qui ne peut être réalisée sans les aptitudes requises» (Csikszentmihalyi, 2004b, p.80). Il n’est pas obligé que l’activité et les aptitudes requises soient d’ordre physique: -elles peuvent se situer plutôt au niveau intellectuel. Csikszentmihalyi mentionne que la lecture est l’une des activités intellectuelles les plus appréciées par les gens. La lecture réclame une certaine connaissance du langage écrit, sollicite l’attention et comprend un but qui peut prendre plusieurs formes telles que l’apprentissage ou la distraction. Au-delà de savoir lire, la lecture exige un bon nombre

d'habiletés comme de mettre les mots en images, de développer l'empathie à l'égard des personnages fictifs, de prédire l'intrigue de l'histoire, de situer le contexte historique et culturel et d'analyser l'œuvre. Au même titre que le mathématicien compétent à faire des corrélations logiques au musicien qui combine divers sons pour former une musique, la faculté à manipuler l'information symbolique est aussi une aptitude. Une autre activité que les gens adorent est sans contredit la relation avec autrui, qui est une activité universelle. Il serait simple de penser que discuter avec quelqu'un d'autre ne réclame aucune habileté. Pourtant, la communication nécessite d'entrer en contact avec une autre personne, d'exprimer clairement ses idées, de défendre une opinion en argumentant et d'être à l'écoute de l'autre.

La plupart des activités convergent vers un but et constituent un ensemble de possibilités d'action. L'individu se doit de mobiliser ses compétences pour atteindre l'objectif qu'il s'est visé. Pour celui qui n'a pas les aptitudes nécessaires, l'activité en question peut sembler ennuyeuse et ne sera pas un défi en tant que tel. L'individu peut envisager l'activité comme étant une perte de temps où il ne verra aucun intérêt promptement à la réaliser. Par exemple, les montagnes sont des bijoux pour les alpinistes qui désirent se surpasser, mais laisseront de marbre un bon nombre de gens. C'est la même chose pour les adeptes d'échecs : -ceux qui ne connaissent pas les règles resteront indifférents face à l'échiquier. Les jeux sont l'une des activités où il est le plus facile de connaître l'expérience optimale. Les échecs, le tennis, ou encore le poker sont des jeux où il y a un but déjà préétabli et sont encadrés par des règles qui indiquent au joueur quoi faire et comment procéder. Le temps d'une partie, les joueurs se trouvent dans un univers bien à eux tout en mettant leurs compétences à l'épreuve. Pour ce qui est des défis, ceux-ci ne sont pas seulement restreints aux activités physiques et compétitives. Les défis sont sources d'enchantement même dans les situations inusitées. C'est le cas devant une toile artistique : -une personne pourrait croire que c'est le résultat final de la toile qui procure le plaisir artistique, mais pour celui qui a créé la toile, le processus à sa réalisation et sa complexité peuvent représenter un défi en soi. Encore une fois, il serait faux de penser que l'expérience optimale se produit uniquement pendant les sports et les loisirs. Le travail et les activités quotidiennes peuvent également devenir des expériences optimales si elles sont transformées en activités agréables et enrichissantes. Csikszentmihalyi

remarque que c'est lorsqu'il y a une adéquation parfaite entre l'exigence de la tâche et les habiletés de l'individu que l'expérience optimale se manifeste. Par exemple, lors d'une partie de tennis, il peut être dévalorisant de jouer contre un adversaire trop fort, ou il peut être peu stimulant d'affronter un joueur très faible. Dans le meilleur des cas, le défi est réellement présent lorsque deux joueurs de niveau similaire se confrontent. Le défi doit donc correspondre aux capacités de l'individu, car l'expérience optimale survient entre l'anxiété et l'ennui. Csikszentmihalyi donne comme exemple son chien qui s'amuse au chat et à la souris en effectuant de grands cercles en espérant éventuellement se faire rattraper. Toutefois, s'il constate que son maître commence de plus en plus à se fatiguer, il s'ajustera au fur et à mesure pour lui faciliter la tâche.

2- *La concentration* : L'une des particularités universelles de l'expérience optimale est la concentration. Celle-ci a lieu lorsqu'une personne semble absorbée par l'activité qu'elle est en train de faire et que l'action se fait de façon naturelle et spontanée, comme sur le pilote automatique. L'activité accapare entièrement l'attention, de sorte que l'énergie psychique est complètement tournée vers celle-ci, ne laissant plus aucune place pour traiter quoi ce soit d'autre. Cela peut se produire entre autres lorsqu'une personne fait du ski. Le skieur qui descend une piste abrupte canalise toute son attention sur ses mouvements, la position de ses skis, l'air frais et la neige qui l'entoure. Dans le feu de l'action, il n'y a point de place pour les émotions et les pensées inadéquates. Le manque de concentration de la part du skieur pourrait le conduire à faire une mauvaise chute ou à se blesser sérieusement.

Sans effort, l'expérience optimale ne pourrait pas se manifester, même si à première vue il serait tentant de penser le contraire. En effet, celle-ci ne peut découler que d'un effort physique soutenu ou d'une activité intellectuelle disciplinée. Il est impératif que des compétences et des aptitudes soient mises à contribution pour parvenir au «flow». Csikszentmihalyi affirme que : «c'est lorsque la conscience travaille en continuité que l'action suit l'action sans interruption» (Csikszentmihalyi, 2004b, p.86). Une telle concordance entre les différents contenus de l'expérience vécue est assez rare. Dans la vie quotidienne, l'action des gens est souvent interrompue par de nombreux questionnements, à savoir la pertinence même de faire telle action plutôt qu'une autre,

tout en évaluant les raisons qui nous poussent à les effectuer. Par exemple, une personne va prendre un verre avec des amis après le travail pour se détendre. Celle-ci peut être ravie d'être en bonne compagnie tout en se sentant coupable de ne pas être avec sa famille et de gaspiller temps et argent. Dans cette situation, il est possible de relever que la personne est concentrée sur sa tâche sans pour autant s'y investir complètement. Sa conscience est envahie par une certaine entropie psychique où pensées, émotions et intentions se bousculent, ce qui a comme conséquence d'éparpiller son attention dans différentes directions. Avec l'expérience optimale, il n'y a pas de place pour de telles interrogations puisque l'action se veut fluide. Il y a donc une adéquation remarquable entre les sensations, les désirs et les pensées. Bref, l'expérience se rapproche tellement de la perfection qu'elle pourrait durer éternellement.

3- *Cible claire* : La clarté de l'objectif est primordiale, car elle permet l'engagement total de l'individu dans l'expérience optimale. Par exemple, dans une partie d'échec, le but étant de faire échec au roi, les joueurs savent exactement à quoi s'attendre et procéderont de manière à parvenir à l'objectif visé. À l'inverse, si la cible fixée est trop banale, l'individu risque de se désintéresser et ne ressentira aucun plaisir. C'est spécialement le cas de celui qui aurait comme ambition de demeurer en vie tout en restant tranquillement chez lui dans son salon à ne rien faire. Au fil des jours, il est certain que l'objectif serait atteint, mais ce dernier risque de ne retirer aucun plaisir en l'accomplissant.

Néanmoins, ce ne sont pas toutes les activités qui offrent un but précis, comme celles au niveau artistique. Celui qui compose une chanson sait qu'il va composer un nouveau morceau de musique, hormis cela, les objectifs sont flous tout comme le peintre qui est en pleine création d'un nouveau chef-d'œuvre. Ces exceptions confirment la règle, à savoir qu'il est essentiel qu'une personne se donne un but et puisse évaluer sa progression, sans quoi elle ne pourra pas bénéficier du plaisir à faire l'activité. Devant un tel constat, il est pertinent de se demander comment un artiste peut réussir à parvenir à l'expérience optimale. De prime abord, même si les objectifs ne sont pas prédéfinis, l'artiste se doit de développer un sens personnel profond de ce qu'il désire réellement. C'est au cours du processus de la réalisation que l'artiste doit être en mesure de savoir ce qu'il veut ou ce

qu'il ne veut pas. Ce n'est pas pour rien que Nuttin voit en la création une «tâche ouverte», expression utilisée pour décrire le fait que l'artiste peut seulement entrevoir son œuvre lors de la période de travail et non pas au tout début. Ainsi, un peintre qui aime ce qu'il fait doit se doter de critères internes de ce qui est «bon» ou «mauvais». C'est à partir de ses critères que le peintre élaborera son tableau et verra au fur et à mesure s'il continue dans une telle direction ou en privilégiera une autre. Ses schèmes internes sont indispensables pour que l'artiste puisse connaître l'expérience optimale. Il en est de même pour les activités qui sont encadrées par des règles et objectifs qui demeurent implicites. C'est-à-dire, un politicien ou un scientifique saura quand il aura fait un bon coup ou non. Autrement dit, ils connaissent les règles du jeu puisqu'ils sont capables suite à leur action, de distinguer une réussite d'un échec. C'est de cette manière qu'ils pourront retirer une grande satisfaction s'il y a victoire, car : «l'information pertinente réside dans le message symbolique : j'ai atteint mon but! Cette information crée de l'ordre dans la conscience et renforce la structure du soi» (Csikszentmihalyi, 2004b, p.90).

4- *Rétroaction immédiate* : Pour ce qui est de la rétroaction, celle-ci se doit d'être immédiate. Le grimpeur sait qu'à chacun de ses pas il se trouve toujours plus haut, le joueur de tennis qui a envoyé la balle voit tout de suite si son adversaire la lui renvoie et la chanteuse après chaque mesure sait si elle suit toujours le rythme. Il y a certaines activités qui prennent du temps avant que le but ne se réalise complètement. Auxquels cas, la rétroaction peut sembler longue à se manifester, mais cela n'enlève en rien quant à son importance primordiale : «en effet, n'importe quelle sorte de rétroaction peut être agréable si elle est logiquement reliée au but pour lequel quelqu'un a investi de l'énergie psychique» (Csikszentmihalyi, 2004b, p.90). Csikszentmihalyi donne comme exemple une dame âgée de soixante-deux ans qui affirme que l'expérience la plus gratifiante pour elle se trouve dans l'entretien de son jardin. Le jardinage exige beaucoup de temps et d'efforts à ceux qui adoptent cette activité. Le temps des récoltes n'étant pas instantané, il faut attendre longtemps avant de pouvoir en profiter. Dans cet exemple, la rétroaction ne paraît pas immédiate, pourtant il y a bel et bien une rétroaction présente, soit celle de voir pousser peu à peu les légumes, les fruits et les fleurs. C'est en ce sens que la dame trouve pleinement satisfaction à s'occuper de son jardin. Non seulement le résultat final est

agréable, mais le processus l'est tout autant. Un autre exemple que présente Csikszentmihalyi est celui du navigateur qui voyage seul en mer pendant des semaines. Celui-ci passe ses journées à voguer et à admirer le lointain. L'excitation du navigateur survient quand se pointe enfin la silhouette de l'île tant espérée à l'horizon. Le sentiment que ressent ce dernier est une satisfaction incomparable d'avoir trouvé l'île ainsi qu'un mélange de fierté et d'amour. Contrairement au travail et à la maison où il est possible de perdre facilement où nous en sommes et ce, pendant plusieurs heures, avec l'expérience optimale ce n'est nullement le cas.

Le contenu de la rétroaction peut varier considérablement d'une situation à une autre. La rétroaction du navigateur ne sera pas la même que celle du chirurgien. La rétroaction qu'a le chirurgien dans sa pratique est l'un des bons exemples de rétroaction immédiate. C'est peut-être même à cause de cette dernière que le chirurgien affectionnera plus particulièrement son métier à un autre. La plupart des chirurgiens qui aiment vraiment faire des interventions et qui se font offrir de travailler en médecine psychiatrique avec un salaire plus élevé déclineront une telle offre. Csikszentmihalyi explique que c'est dû au fait qu'avec la chirurgie, la rétroaction est immédiate alors qu'en médecine psychiatrique, il est plus ardu de voir s'il y a réussite ou non. Le chirurgien a l'avantage de savoir constamment où il en est. Lors d'une opération chirurgicale, l'état du patient est on ne peut plus clair. Après une incision, il est possible de vérifier dans l'immédiat si elle est correcte ou non. Même chose pour l'intervention où lorsque le chirurgien fait la suture finale, il est envahi par le sentiment gratifiant du devoir accompli. La mésestime qu'ont les chirurgiens à l'égard de la psychiatrie, trouve son fondement dans le manque criant d'information ou encore, à cause du délai auquel est contraint le psychiatre avant qu'il puisse observer les résultats de ses actions. Cela étant dit, il est faux de penser que la rétroaction est absente dans le domaine de la médecine psychiatrique. Le psychiatre qui aime son métier, tout autant que le chirurgien qui aime le sien, perçoit continuellement de l'information de la part de ses patients, ce qui est une forme constante de rétroaction. Les nombreux indices que donnent le patient, tels que l'expression faciale, la posture, les hésitations et le matériel requis sont précieux au psychiatre. C'est sur ces derniers que se basera le psychiatre pour diriger ses interventions de la meilleure façon qui soit et pour constater les progrès de ses clients. Il ressort de cet exemple que la rétroaction est bel et

bien présente dans les deux situations, mais que les deux spécialistes s'intéressent différemment à cette dernière. D'un côté, la rétroaction est plus concrète et immédiate alors que de l'autre côté, la rétroaction est moins visible, plus subtile. Dans le cas du chirurgien, c'est le sang qui constituera l'information pertinente tandis que le psychiatre considérera plus les signes de l'état mental de ses patients. (Csikszentmihalyi, 2004b)

Suite à ce qui vient d'être exposé, Csikszentmihalyi convient que la teneur de la rétroaction importe peu, c'est davantage le message symbolique que prend l'information pertinente qui compte réellement. L'information qui forme la rétroaction est essentielle, car elle permet de mettre de l'ordre dans la conscience tout en renforçant la structure du soi. Pour ainsi dire, toutes les rétroactions peuvent devenir agréables. Celles-ci doivent simplement concorder avec le but recherché par l'individu. Conséquemment, ce dernier sera plus enclin à y investir son énergie psychique pour retrouver la rétroaction qui lui convient le mieux. Toutes les personnes sont dotées de prédispositions innées ou apprises tout au long de leur vie, en vue de favoriser un certain type d'information plutôt qu'un autre, leur permettant d'accéder à la rétroaction désirée. Par exemple, une personne qui a une grande sensibilité pour les sons sera apte à reconnaître des combinaisons dans une mélodie plus facilement que les autres, pourra distinguer des tons subtils et organiser l'information auditive. Contrairement à un autre individu, elle portera une plus grande attention à tout ce qui touche la musique, de sorte que la rétroaction en lien avec ce champ d'expertise revêtira une plus grande importance à ses yeux. Pour une autre personne qui possède une grande sensibilité pour autrui, recherchera davantage comme rétroaction l'expression des émotions humaines et s'attardera plus particulièrement aux signaux que les autres lui renvoient.

5- *Aucune distraction* : L'une des caractéristiques propres à l'expérience optimale est qu'elle permet, pour un moment, de mettre tous les tracas du quotidien de côté. L'attention de l'individu est sollicitée au maximum faisant en sorte qu'il doit uniquement se concentrer sur l'activité en cours et sur rien d'autre. Il n'y a donc plus aucune place à une quelconque distraction. La conscience devient sélective quant à l'information qu'elle décide de traiter. L'individu s'engage d'une certaine manière dans ce qu'il fait et oublie toutes ses préoccupations et ses frustrations. C'est le cas du joueur de basket qui avoue

que lorsqu'il joue une partie, tout ce qui compte réellement est le jeu. En dehors du terrain, il lui arrive de penser à toutes sortes de problèmes comme une dispute avec sa petite amie. Quand arrive le temps de la partie et de s'y investir, les problèmes qui le taraudaient jusqu'à présent disparaissent comme par magie. C'est la même chose pour l'alpiniste, le danseur et le navigateur. Lors de l'ascension, l'alpiniste est dans son propre monde parce que tout dépend de lui. Il ne peut pas s'autoriser à penser à ses tracasseries, car l'escalade lui réclame sa concentration totale. Quant au danseur, il conçoit la danse comme une véritable thérapie lui faisant oublier tous ses soucis. Lorsqu'il est dans son élément, il se sent en confiance plus que jamais. Une fois qu'il traverse la porte du studio, la danse l'emporte sur tout. Pour ce qui est du navigateur qui se trouve en mer, il n'a pas d'autre choix que de mettre de côté ses problèmes et de se concentrer sur la direction du vent, le mouvement de la mer et de la longueur du voyage. Il se rend compte que bien souvent, ses problèmes quotidiens sont superficiels et que de toute façon, il ne peut rien y faire avant l'arrivée au prochain port. La navigation lui permet donc de vivre l'expérience optimale.

Dans la vie de tous les jours, la conscience est souvent envahie par des pensées de toutes sortes, parfois même indésirables, se transformant dans certains cas en inquiétude. Les activités auxquelles s'occupent les gens, la plupart de leur temps, laissent le champ libre à ce que l'esprit parte vagabonder dans tous les sens. La majorité d'emplois et les tâches ménagères ne suffisent pas en elles-mêmes à mettre de l'ordre dans la conscience et à contrecarrer les pensées désagréables et l'anxiété, puisqu'elles n'exigent pas une concentration soutenue de la part de l'individu. En contrepartie, l'état habituel de l'esprit : «comporte des épisodes fréquents, mais non souhaités, d'entropie qui viennent contrecarrer le cours normal de l'énergie psychique. Si l'expérience optimale augmente la qualité de la vie, c'est que l'activité en cause comporte des exigences qui imposent un ordre dans la conscience et exclut les interférences» (Csikszentmihalyi, 2004b, p.92). Puisque l'amélioration de la qualité de vie est possible grâce à l'expérience optimale, il est bénéfique pour tous de vivre l'expérience de «flow». L'oubli merveilleux qu'elle produit est l'une de ses dimensions les plus fréquemment rapportées.

6- *Le contrôle de l'action* : Csikszentmihalyi explique que le contrôle de l'action constitue en une absence de préoccupation quant à la perte de contrôle. Au quotidien, les occupations et les tâches courantes contiennent leur lot de contrariétés et de conséquences. Ces dernières peuvent parfois prendre une tournure dramatique comme pour la personne qui se voit congédier suite à une maladresse au travail. À l'opposé, l'expérience optimale se produit dans un contexte où les impacts sont de moindres importances comme dans les activités de loisirs. Par exemple, un danseur qui vit l'expérience optimale en dansant, ressent une profonde relaxation et une immense sérénité, relate qu'il ne s'attarde pas aux erreurs et aux échecs puisqu'il se sent capable de faire des choses d'une grandeur incomparable. Celui-ci fait un tout avec son monde en le contrôlant parfaitement tout en ayant un sentiment de bien-être total. La notion de contrôle doit être entrevue comme étant une possibilité de contrôle et non pas comme un contrôle effectif. Cela sous-tend qu'avec l'expérience optimale, la perfection est du moins accessible en principe et ce, même s'il y a un risque que le danseur fasse un faux pas.

Contrairement aux activités ordinaires de la vie courante, il y a des activités où le sentiment de contrôle est bel et bien présent, mais qui exposent l'individu à de nombreux dangers. Le vol plané, le saut en parachute, l'escalade, la course automobile, la plongée sous-marine et plusieurs autres sports extrêmes sont des activités comportant de nombreux risques. La personne qui décide de pratiquer de telles activités est pleinement consciente de se placer dans des situations où le filet de sécurité de la vie en société n'existe pas. Malgré cela, il n'en reste pas moins que ces activités procurent du plaisir à l'individu et que l'expérience optimale est accompagnée d'un fort sentiment de contrôle. Il y a une tendance générale qui tend à expliquer que la motivation qui pousse les gens aux activités extrêmes serait en fait une manifestation de besoins pathologiques. Ces derniers rechercheraient soit à exorciser leur peur profonde, à compenser leurs frustrations ou encore, à réactiver compulsivement leur fixation œdipienne. Bien sûr, chez certains amateurs de sensations fortes, c'est le besoin pathologique qui est la motivation, mais il serait injuste d'en faire une généralisation. Ce qui est le plus remarquable chez ceux qui exercent les activités à haut risque, est que leur enchantement ne résulte pas du risque en lui-même, mais bien de l'aptitude à atténuer celui-ci. L'émotion intense et positive provient d'un sentiment tout à fait sain quant à la possible

maîtrise de situations difficiles, et non du frisson pathologique qui réside dans l'éventualité même de frôler la catastrophe.

Il est important de souligner que même les activités qui semblent les plus périlleuses n'empêchent en rien l'expérience optimale de se produire, puisque c'est dans un cadre où la marge d'erreur est presque à zéro qu'elles sont pratiquées. Les individus fervents d'activités extrêmes sont appelés à développer les aptitudes nécessaires pour diminuer tous les risques possibles. Par exemple, les alpinistes distinguent deux sortes de dangers. Il y a les dangers objectifs qui sont d'ordre physique et imprévisibles comme les avalanches, les tempêtes subites, les chutes de rochers, etc. En second, il y a les dangers subjectifs qui dérivent d'un manque de compétences qui comprend entre autres la capacité d'évaluer les difficultés auxquelles un individu est capable de faire face en fonction de ses aptitudes. Le propre de l'escalade étant d'éviter et de prévenir les dangers objectifs de la meilleure façon qui soit, les dangers subjectifs sont quant à eux réduits grâce à l'entraînement et la discipline. À cela, Csikszentmihalyi affirme que pour une grande majorité d'alpinistes, gravir un mont difficile tel que le Cervin, aussi nommé le Matterhorn dans les Alpes, ne représente pas plus de dangers que de traverser la rue à Manhattan, à Mexico ou à Bangkok. Le fait que bien des gens accordent un grand intérêt pour la pratique de ces sports démontre que ce n'est pas tant le sentiment d'être en état de contrôle qui est recherché, mais davantage d'exercer ce contrôle dans les situations potentiellement dangereuses. Toutefois, pour y parvenir, il est nécessaire de renoncer aux routines sécurisantes de la vie quotidienne, car c'est uniquement dans l'incertitude, quand les résultats sont vagues, qu'il est possible d'avoir une certaine influence et par le fait même d'exercer un certain contrôle.

La seule activité qui échappe au contrôle de l'action et qui procure tout de même l'expérience optimale se trouve à être les jeux de hasard. Cette exception s'explique par le fait que les jeux de hasard ne sont pas tributaires des aptitudes et du contrôle de l'action et apportent beaucoup de plaisir aux joueurs. Cependant, une majorité d'entre eux estiment que leur aptitude influence d'une certaine manière le jeu. Par exemple, certains joueurs compulsifs sont convaincus qu'ils possèdent un don réel pour prévenir l'avenir, du moins dans le cadre des jeux de hasard. D'autres ont mis en place des

systèmes complexes permettant d'anticiper les résultats à la roulette. Une telle impression de contrôle ne se manifeste pas seulement dans les jeux de hasard, elle sert également de justification aux différents rituels de divination qui ont lieu dans un grand nombre de cultures.

Jusqu'à présent, toutes les caractéristiques mentionnées de l'expérience optimale avaient des répercussions positives. Avec la caractéristique du contrôle de l'action, il est à noter que certains effets indésirables peuvent survenir. Si l'on reprend les jeux de hasard, ces derniers peuvent avoir plusieurs répercussions négatives sur les personnes. L'une des dérives possibles est la dépendance réelle sur l'individu qui rentre dans un cercle vicieux, où le jeu n'est justement plus un jeu et devient une véritable addiction. La dépendance peut être provoquée par une vaste gamme d'activités qui éveillent chez les gens un plaisir intense. Dans un monde où l'entropie psychique est absente, c'est l'expérience vécue qui justifie le fait que les activités qui permettent le «flow» peuvent créer des habitudes, qui parfois conduisent à la dépendance.

Le roman *La défense Loujine* de Vladimir Nabokov, porte sur un jeune génie appelé Loujine qui utilise les échecs pour fuir la réalité (Csikszentmihalyi, 2004b, p.97). Pour régler ses problèmes causés par sa dépendance aux échecs, celui-ci fait justement de sa vie un jeu d'échecs. Cette stratégie élaborée est la «défense Loujine», où il associe chaque conflit personnel à une pièce particulière comme sa femme devient la reine, son argent est le fou, etc. De cette manière, Loujine n'est désormais plus dans l'ordre de la réalité, devenant invincible aux attaques extérieures. Cependant, ses vraies relations dans le monde réel volent de plus en plus en éclats. Cela a comme conséquence que Loujine devient peu à peu sous l'emprise de toutes sortes d'hallucinations, où les personnes qui font partie de sa vie sont des pièces d'échecs se déplaçant sur l'échiquier et qui cherchent à le coincer. Loujine entrevoit une seule possibilité, il met donc fin tragiquement à sa vie en se jetant par la fenêtre de son hôtel.

La dépendance conduit à ce que l'activité en question ne relève plus d'un choix conscient, devenant ainsi une nécessité absolue qui vient contrecarrer les autres activités. À juste titre, la liberté de déterminer le contenu de la conscience est menacée lorsqu'une personne est trop obnubilée par l'aptitude même à contrôler une expérience gratifiante, et qui, en dehors de cette dernière, rien d'autre ne trouve de son importance. Les activités

qui mènent à l'expérience optimale ont différents impacts, tant positifs que négatifs, et ces derniers peuvent être perçus comme étant des dommages collatéraux. Malgré le fait que les activités «flux» ont comme but premier de créer de l'ordre dans la conscience, ce qui améliore la qualité de vie, à l'opposé, elles peuvent aussi entraîner à la dépendance, en rendant le soi prisonnier d'un certain ordre complètement détaché de la vie et de ses réalités.

7- *La perte de la conscience de soi* : Il a été démontré que l'attention doit porter exclusivement sur l'activité en question. D'une certaine manière, l'individu s'engage au point d'être accaparé complètement dans ce qu'il fait, ce qui ne laisse aucunement place à ce que son attention soit tournée sur le passé, le futur ou sur quoi ce soit d'autre. C'est ce qui est appelé plus communément la perte de la conscience de soi. Cette perte de la conscience de soi est d'une extrême rareté puisqu'au quotidien, l'humain dévoue à son propre soi la plus grande majorité de son temps. Une telle préoccupation pour le soi exige énormément d'énergie psychique de la part de l'individu qui se sent constamment menacé dans sa vie de tous les jours. Effectivement, pour être en mesure d'analyser une éventuelle menace et la façon d'y faire face, la personne ramène l'image qu'elle se fait d'elle-même à sa propre conscience. Par exemple, lors d'une promenade, le marcheur constate que les autres se tournent sur son passage et lui sourient de façon malicieuse. À l'instant même, il est assailli d'une multitude de questions telles que : «Qu'est-ce qui ne va pas? Ai-je l'air fou? Est-ce ma façon de marcher? Ai-je le visage barbouillé?». Un tel scénario se produit de nombreuses fois chaque jour. Face à la vulnérabilité du soi, l'ordre de la conscience ne peut être retrouvé qu'à partir de l'énergie psychique qui a été grandement sollicitée. En contrepartie, il y a une absence totale de l'examen du soi dans l'expérience optimale. Le fait que cette dernière soit composée d'un objectif précis, de règles claires et d'un défi qui est en concordance avec les capacités de l'individu fait en sorte que le soi ne se sent en rien menacé. C'est le cas de l'alpiniste qui est en train de faire une ascension difficile. Celui-ci est pleinement absorbé et doit consacrer cent pour cent de sa concentration sur sa tâche, sinon il risque de mettre sa vie en péril. Pendant l'expérience optimale, rien ne vient entraver l'intégrité du soi. Aucune remise en question n'a sa place, car le fait que l'alpiniste ait le visage barbouillé ou en sueur ne change en rien quoi ce soit. La préoccupation de ce que nous pouvons avoir l'air disparaît. L'unique

menace vient de la montagne, ce à quoi l'alpiniste a été vigoureusement préparé pendant ses entraînements pour y faire face et ce, sans à avoir à interpellé le soi d'une quelconque façon. L'alpiniste décrit la perte de la conscience de soi, aspect fondamental de l'expérience optimale dans cette citation :

C'est un sentiment zen, comme dans la concentration ou la méditation. Tu peux assaillir ton ego en lui présentant toutes sortes de façons de monter, mais ce n'est pas nécessairement éclairant. L'intense sentiment se produit quand les choses deviennent automatiques, comme si la bonne chose se faisait seule, sans que tu aies besoin d'y penser, sans l'intervention de l'ego... Et tu deviens encore plus concentré (Csikszentmihalyi, 2004b, p.98).

Dans le même ordre d'idées, voici comment se présente l'absence de la conscience de soi chez un jeune motocycliste japonais qui circule dans les rues de Kyoto et qui fait partie d'un groupe d'une centaine de motocyclistes :

J'expérimente quelque chose de spécial quand nos sensations sont bien synchronisées. Au début de la course, nous ne sommes pas encore en harmonie. Quand la course commence à aller bien, chacun de nous se sent avec les autres. Comment dire?... Quand nos esprits deviennent unis, c'est un vrai plaisir... Quand nous tous devenons un, je vis quelque chose... Soudain, je réalise : "Oh, nous sommes un." Et la vitesse augmente et nous devenons une vraie course... Quand je réalise que nous formons un corps, c'est le max. Quand nous atteignons un vrai high à toute vitesse, c'est vraiment super! (Csikszentmihalyi, 2004b, p.99)

Cette citation démontre bien jusqu'à quel point il arrive que l'idée de faire un tout avec l'environnement et les autres, se présente lorsqu'il y a la perte du sens d'un soi distinct du monde. Afin de bien illustrer le propos du jeune Japonais, Csikszentmihalyi utilise l'expression «former un corps» qui est une composante tangible de l'expérience optimale. Cette dernière peut prendre énormément d'ampleur et être d'une telle intensité qu'elle peut même faire oublier la faim ou la douleur et même dans certains cas, représenter un danger.

Bien qu'il soit aisé de penser que l'absence du soi de la conscience implique que l'individu perd complètement le contrôle de son énergie psychique, ou encore qu'il n'est plus conscient de ce qui se passe dans son corps et dans son esprit pendant l'expérience

optimale, en réalité, c'est l'inverse qui se produit. Il est important de souligner que l'expérience optimale nécessite plutôt que le soi ait un rôle très actif, ce qui veut dire qu'il faut plus particulièrement faire référence à *l'absence de préoccupation à propos du soi*. Donc, l'absence du soi de la conscience doit être entrevue en une absence de préoccupation à propos du soi. Par exemple, le coureur a conscience de ses muscles impliqués pendant la course, du rythme de sa respiration et même de la performance de ses adversaires. Au même titre que le joueur d'échec a à l'esprit les coups joués et ceux possibles à venir, le violoniste quant à lui est conscient des mouvements de ses doigts, des notes et de la pièce qu'il est en train de jouer. Ainsi, la perte de la conscience de soi occasionne la perte de la conscience *du* soi, et non la perte du soi ou encore, la perte de la conscience. C'est l'information qui est habituellement employée pour nous définir ou qui sert à nous représenter soi-même, c'est-à-dire le *concept* du soi qui disparaît sous le niveau de la conscience. Grâce à l'absence de préoccupation du soi, le concept de qui nous sommes peut prendre de l'expansion et se développer. Après quoi, il est possible pour l'individu de parvenir à une certaine transcendance de soi et de repousser les limites de son être.

Loin d'être une simple illusion de la part de l'imagination, un tel sentiment est basé sur l'expérience tangible qui coexiste à partir d'une interaction intime avec un certain «Autre». Cette interrelation unique engendre un fort sentiment d'unification, un sens de l'unité avec les entités étrangères. Par exemple, c'est le navigateur solitaire qui ressent pendant ses nuits de veille qu'il fait un tout avec son embarcation, comme si le bateau devenait le prolongement de lui-même, allant à son rythme et partageant le but souhaité de celui-ci. Le violoniste quant à lui a l'impression de faire partie de l'«harmonie des sphères célestes» quand il est emporté par le cours des sons qu'il réalise. L'alpiniste qui est en train de porter attention aux irrégularités du rocher qui supporte son poids, décrit qu'il y a une affinité qui s'installe entre les doigts et le roc, entre son corps volatil et la pierre, et entre le vent et le ciel. À la suite des nombreuses heures passées à se concentrer sur une partie, les joueurs d'échecs mentionnent qu'ils ont l'impression d'être emportés dans un puissant «champ de force» d'une qualité qui se veut non matérielle. Pendant une intervention ardue, les chirurgiens ont la sensation que le personnel du bloc opératoire forme un tout unique porté par un même objectif. C'est comme un «ballet» où ils sont

tous réunis par un sentiment d'harmonie et de pouvoir, et que chaque individu est subordonné par l'exploit du groupe. Pour Csikszentmihalyi, de tels témoignages se rapprochent des métaphores poétiques, mais qui contiennent tout de même des expériences réelles, au même titre que la faim ou la douleur. Il n'y a donc rien de mystique et de mystérieux puisque lorsqu'un individu met son énergie psychique dans une interaction quelle qu'elle soit, avec une autre personne, un bateau, une pièce de musique, une montagne, celui-ci se trouve dans un système d'action qui transcende les limites de son soi (Csikszentmihalyi, 2004b). Ce système prend son énergie à partir de la concentration de la personne et devient effectif dans la mesure où il dispose de ses propres règles dont le soi fait partie, ce qui permet à ce dernier d'élargir ses frontières et de gagner en complexité. Cependant, le soi se développe uniquement dans un contexte où l'interaction est heureuse et appropriée. Plus précisément, elle doit offrir toutes les possibilités d'action tout en réclamant une amélioration constante des aptitudes.

Comme il a été démontré, il y a un étrange paradoxe lors de l'expérience optimale qui consiste à ce que la préoccupation du soi disparaisse afin d'accroître le sens du soi. En d'autres termes, la perte du sens du soi a comme impact de renforcer celui-ci pour qu'il devienne de plus en plus complexe. Csikszentmihalyi explique que l'expérience optimale mène à ce que la personne donne le meilleur d'elle-même. Cette dernière doit constamment faire de son mieux et est appelée à perfectionner de façon continue ses aptitudes. Toutefois, pendant l'activité, la personne n'a pas le temps de se soucier de ce qui se passe au niveau du soi, car elle est trop absorbée par l'intensité de l'expérience. C'est seulement *après coup* que le soi est en mesure de reconsidérer ce qui s'est vraiment passé et d'observer qu'il a changé, puisqu'il y a eu un enrichissement indéniable au niveau de ses aptitudes et de ses réalisations.

8- *La perception altérée du temps* : La dernière particularité de l'expérience optimale est que le temps ne se déroule pas comme d'habitude. Tous ceux qui vivent l'expérience de «flow» décrivent que la perception du temps est altérée. Pour une grande majorité des gens qui vivent l'expérience intense, le temps passera plus vite alors que pour certains ce sera l'inverse, où le temps défilera plus lentement. Le rapport différent au temps s'explique par le fait que c'est l'activité en elle-même qui impose le rythme, ce

qui a comme conséquence de rendre la façon de mesurer la durée objective inefficace. Les horloges perdent de leur précision dans de telles circonstances et les repères quotidiens du jour et de la nuit deviennent incertains. Une ballerine expose sa perception du temps en ces mots : «Deux choses arrivent. D'un côté, le temps a semblé passer très vite ; "Déjà minuit, il y a un moment, il était 20 heures." Mais pendant que je danse, c'est comme si c'était beaucoup plus long qu'en réalité» (Csikszentmihalyi, 2004b, p.104). L'exemple que donne la ballerine illustre la contradiction de l'altération du temps, où ce dernier peut être à la fois rapide et lent. Csikszentmihalyi mentionne que la généralisation la plus représentative est que la durée de l'expérience optimale se rattache peu au passage du temps tel qu'il est mesuré par les horloges. Cependant, il affirme également que devant une telle généralisation il est essentiel de préciser qu'il y a des exceptions. Par exemple, lors d'une intervention, un grand spécialiste en chirurgie cardiaque se démarque par son aptitude à dire l'heure exacte et ce, à une minute près. Cette aptitude concernant la perception du temps est indispensable au chirurgien puisqu'il doit procéder à des moments précis et limités de l'intervention. Une aptitude similaire est incontournable dans d'autres champs d'activités, comme pour tous ceux où le temps se trouve à être l'élément fondamental de la compétition : -c'est notamment le cas pour les coureurs. Dans de telles circonstances, la perception du temps fait partie de l'activité en elle-même tout en participant également au plaisir inhérent de l'expérience.

Il y a d'autres types d'activités qui comportent leurs propres séquences d'événements, leur propre rythme et ce, indépendamment de l'égalité des intervalles, comme le baseball. Csikszentmihalyi affirme qu'il est ardu de dire si cette composante de l'expérience de «flow» est un épiphénomène, c'est-à-dire un sous-produit de l'intense concentration requise, ou si elle contribue d'une certaine façon à la qualité de l'expérience. Ce qui est certain et ce, malgré que la perte d'une perception exacte du temps ne soit pas la caractéristique principale de l'expérience optimale, est que la liberté à l'égard de la rigidité du temps affecte positivement l'enchantement éprouvé dans l'état d'engagement total.

En somme, nous venons de présenter une analyse complète des huit composantes de l'expérience optimale. Pour que l'expérience de «flow» soit concluante, il est nécessaire de souligner que c'est la combinaison des différentes caractéristiques qui fait en sorte de produire le sentiment d'enchantement. Ce sentiment est si profond qu'il devient d'une rare intensité, ce qui justifie le fait que les gens qui l'ont vécu sont prêts à tout pour le revivre une nouvelle fois. Ces derniers vont donc investir énormément de leur énergie psychique dans le simple but de ressentir ce sentiment d'une vive amplitude. Loin d'être réservée à une classe particulière et élitiste, l'expérience de «flow» est à la portée de tout le monde. Csikszentmihalyi se fait un devoir de rappeler que l'expérience optimale est une affaire de tous les jours, et met de l'avant pour appuyer son propos un émouvant témoignage (Csikszentmihalyi, 2004b, p.105) qui va en ce sens, de l'un de ses lecteurs âgé de quatre-vingt-trois ans.

Dans le témoignage, l'homme âgé a compris, bien sur le tard, que l'expérience optimale était accessible quotidiennement. Ce dernier raconte qu'il est demeuré dans l'artillerie suite à la Première Guerre mondiale. En ce temps, les chevaux étaient utilisés par les soldats pour tirer les voitures de munitions. Une fois que la tâche était complétée, ils se servaient des chevaux pour jouer au polo. L'homme décrit que ce qu'il aimait par-dessus tout était plus particulièrement le polo. Pendant les parties de polo, il ressentait une joie sans pareille comme jamais éprouvée jusqu'alors, et qu'il ne connaîtrait plus jamais après cela. L'homme était convaincu qu'il y avait uniquement le polo qui pouvait lui procurer cet état si agréable, et qu'il était vain d'essayer de le chercher ailleurs. Il ne se passa rien pendant les soixante années qui suivirent. C'est en lisant *Flow* de Csikszentmihalyi, qu'il se rappela que le plaisir intense qu'il avait si apprécié pendant les parties de polo lors de sa jeunesse, n'était en fait pas seulement restreint à cette activité. Cette découverte lui permit donc, dans le but de revivre la même qualité d'émotion, d'expérimenter pour la première fois un grand nombre d'activités qu'il trouva très agréables comme le jardinage, écouter de la musique, etc. Finalement, l'octogénaire se rendit compte qu'une vie ennuyante ne relève pas de la fatalité et qu'il n'est pas obligatoire de l'accepter passivement, puisqu'il peut vivre constamment toutes sortes d'expériences optimales.

Non seulement l'expérience optimale est plus que gratifiante, elle a également de nombreux impacts sur la qualité de vie et l'épanouissement de l'individu. L'expérience de «flow» fait de la vie quotidienne un pur enchantement, soit en transformant la monotonie en expériences enrichissantes qui favoriseront l'accroissement du soi. Plus précisément, il y a des répercussions réelles et concrètes sur la croissance personnelle telles que : une meilleure performance, plus de créativité, un développement des capacités, une meilleure estime de soi et une réduction du stress (Csikszentmihalyi, 2004b, p.105). Puisque toutes les activités peuvent conduire à l'expérience-flux, il revient à tout un chacun de faire de sa vie une expérience optimale continue. Il suffit pour cela de réunir les conditions nécessaires telles que des objectifs clairs, une rétroaction immédiate, des capacités et des défis équilibrés. Par conséquent, l'attention devient ordonnée et il y a un investissement total où l'activité est accomplie pour elle-même. L'être tout entier est ainsi concentré sur le fonctionnement optimal du corps et de l'esprit. La qualité de vie s'accroît par une harmonieuse concentration de l'énergie physique et psychique. Enfin, la vie trouve son véritable sens et n'a plus besoin d'aucune autre justification pour être vécue que celle d'être vécue pleinement.

2.2 La maîtrise de la conscience et son fonctionnement

Dans cette partie, nous examinerons plus en détail le contenu de la conscience et son fonctionnement. Nous constaterons à quel point la maîtrise de la conscience est indispensable et nous nous intéresserons justement au rôle que joue la maîtrise de la conscience auprès de l'expérience optimale, deux concepts étroitement liés.

Nous décortiquerons le contenu de la conscience comme suit : les émotions, les intentions et les opérations cognitives (Csikszentmihalyi, 2005, p.29-44). Tout d'abord, les émotions relèvent d'un certain paradoxe puisqu'elles procèdent à la fois d'une part subjective et d'une part objective. C'est-à-dire qu'au niveau de la conscience, les émotions constituent les éléments les plus subjectifs, alors qu'elles sont au niveau de la psyché, le contenu le plus objectif qui soit. La subjectivité des émotions se trouve dans le fait que seule la personne qui ressent l'émotion est apte à affirmer si ce qu'elle ressent est réellement de l'amour, de la haine, de la reconnaissance ou de la joie. Quant à l'objectivité des émotions, elle se manifeste par la sensation «tripale» que procurent à la

personne l'amour, la honte, la peur et la joie. Ces dernières sont habituellement plus tangibles et réelles que ce qui est appris dans les livres ou encore par ce qui est observé dans le monde extérieur. Le paradoxe est tel que d'un côté, il y a un rapprochement à faire avec les psychologues du comportement qui lorsqu'ils examinent autrui, vont être peu enclins à considérer leurs paroles pour donner préséance à leurs actes. D'un autre côté, la comparaison a lieu chez les phénoménologues, qui lorsqu'ils regardent en eux-mêmes, vont avoir tendance à privilégier leur ressenti ce en quoi ils ont le plus confiance plutôt que les événements ou les actions extérieures.

Il y a neuf émotions fondamentales qui ont été identifiées par les psychologues et qui peuvent être retrouvées dans toutes les cultures, soit : la joie, la colère, la tristesse, la peur, l'intérêt, la honte, la culpabilité, l'envie et l'abattement (Csikszentmihalyi, 2005, p.29). Vu que ces émotions sont présentes dans toutes les cultures, il y a de fortes chances qu'elles soient reconnues correctement entre des personnes venant de cultures très différentes. Au même titre qu'une grande majorité de gens sont capables de parler et de voir, c'est aussi le cas en ce qui concerne les états émotionnels où tous partagent les mêmes. Csikszentmihalyi avance qu'en simplifiant à l'extrême, il est possible de déceler la même dualité fondamentale dans toutes les émotions où elles sont soit positives et attirantes, soit négatives et repoussantes. Cette dualité fondamentale joue un rôle capital, car c'est grâce à elle que les émotions aident les individus à savoir ce qui est bon ou non pour eux. Par exemple, un bébé est attiré par le visage de sa mère, il est content de la voir et cela l'aide grandement à solidifier des liens avec la personne qui prend soin de lui. Un autre exemple est celui de la nourriture où beaucoup de gens éprouvent du plaisir à manger. C'est une très bonne chose puisque pour survivre, l'être humain a besoin de se nourrir. Il en est de même au niveau de la reproduction, où l'individu prend plaisir à fréquenter quelqu'un du sexe opposé, assurant ainsi la continuité de l'espèce humaine. À l'opposé, devant toutes les choses qui ont pu menacer la survie de l'homme au cours de l'évolution, l'être humain ressent instinctivement une répulsion devant entre autres les serpents, les insectes, les odeurs de pourriture, l'obscurité, etc. Non seulement l'individu est pourvu d'émotions spontanées et génétiquement programmées, il a aussi au fil du temps développé un grand nombre de sentiments de plus en plus complexes et subtils. La race humaine se démarque de toutes les autres espèces animales, car l'évolution de la

conscience comme miroir d'elle-même a permis d'altérer d'une certaine manière les sentiments. Comme le dit si bien Csikszentmihalyi, plus que jamais l'être humain peut «jouer» avec les sentiments en manipulant ses émotions et en les falsifiant.

Les états intérieurs de la conscience sont représentés par les émotions. Les émotions renvoient à deux sortes d'états d'esprit soit à l'«entropie psychique¹⁶» et la «néguentropie psychique». L'entropie psychique consiste en un : «état qui nous rend incapables de nous occuper de tâches extérieures tant que nous n'avons pas retrouvé une harmonie subjective interne» (Csikszentmihalyi, 2005, p.35) et qui est produite par les émotions négatives telles que la tristesse, la peur, l'angoisse et l'ennui. La néguentropie psychique ou l'harmonie intérieure a lieu grâce aux émotions positives comme le bonheur, l'enthousiasme et la vigilance. Ces dernières contribuent à faire circuler librement l'énergie psychique de l'individu puisqu'elles ne monopolisent aucunement l'attention. Libre de toutes contraintes, celui-ci n'a alors pas le temps de ruminer ses pensées ou de s'apitoyer sur son sort. Ainsi, il est en mesure de s'investir pleinement dans l'activité quelle qu'elle soit, tant au niveau pratique qu'intellectuel.

Habituellement, avant d'entreprendre une activité ou une tâche précise, l'individu a d'abord formé une intention ou s'est fixé un but. C'est la motivation de celui-ci qui va faire varier l'intensité et la durée de son implication dans ce qu'il fait. La néguentropie se présente donc par l'entremise des intentions, des buts et de la motivation. Ces derniers contribuent à mettre de l'ordre dans la conscience en recentrant l'énergie psychique et en déterminant les priorités. Les intentions, les buts et la motivation sont d'une importance capitale puisqu'ils jouent un très grand rôle auprès des processus mentaux et des émotions. Plus précisément, ils évitent aux processus mentaux de devenir incertains et aléatoires, et ils empêchent l'affaiblissement du ressenti des émotions.

Le deuxième contenu de la conscience étant l'intention, il est nécessaire de distinguer l'intention du but. Ceux-ci diffèrent au niveau de la durée. Avec l'intention, l'énergie psychique est focalisée à court terme, tandis que le but se veut généralement plus à long terme. Csikszentmihalyi mentionne que ce sont les buts qui vont façonner et définir ce

¹⁶ Csikszentmihalyi décrit l'entropie psychique comme étant aussi le chaos psychique et qui a comme contraire la néguentropie psychique ou harmonie intérieure. (Csikszentmihalyi, 2005, p.189)

qu'une personne adviendra d'elle-même. Il donne en exemple la religieuse Mère Teresa et Madonna la chanteuse, où la principale différence entre ces deux femmes se trouve dans leurs objectifs de vie. Il est surtout question de cohérence : -pour arriver à un «moi» cohérent, il est essentiel que les buts soient déterminés en conséquence. Effectivement, Csikszentmihalyi assure que ce sont les objectifs choisis en toute humilité, et non ceux impliquant la recherche d'une intense spontanéité ou d'un contrôle excessif qui doivent être préconisés. Il faut donc privilégier ceux qui sont susceptibles de favoriser l'ordre dans la conscience et qui ne nuisent pas à l'environnement social ou matériel. L'expérience vécue est ainsi ordonnée par l'entremise d'objectifs précis qui sollicitent un investissement judicieux de l'énergie psychique. Plusieurs manifestations de l'ordre obtenu se décèlent par les actes, les émotions et les choix prévisibles. Cet ordre permet d'esquisser peu à peu le «moi» qui se voudra plus au moins unique. Bref, les buts ont une plus-value, celui d'améliorer le quotidien et d'augmenter les chances que l'individu puisse développer son plein potentiel. Au contraire, la personne qui considère que gérer des objectifs cohérents est superficiel se condamne d'une certaine façon à l'échec.

Suite aux émotions et à l'intention, les opérations cognitives sont le troisième contenu de la conscience. La pensée étant un sujet extrêmement complexe, il ne sera pas question d'en faire l'étude systématique, mais bien d'y aller d'une façon simplifiée en l'examinant sous l'angle du quotidien, soit celui de tous les jours. Csikszentmihalyi définit le terme «penser» comme étant aussi : «un processus de mise en ordre de l'énergie psychique» (Csikszentmihalyi, 2005, p.40). Il poursuit en donnant des précisions sur la manière dont se produit la mise en ordre de l'énergie psychique : «les émotions focalisent l'attention en mobilisant l'ensemble de l'organisme selon un mode d'approche ou d'évitement. Les buts focalisent l'attention en nous proposant des images et des réalisations souhaitées. Les pensées organisent l'attention par la production de séquences imagées liées entre elles de façon signifiante» (Csikszentmihalyi, 2005, p.40). Il donne comme exemple que relier cause et effet est l'une des opérations cognitives les plus élémentaires et fréquentes. C'est le cas du bébé qui se rend compte pour la toute première fois qu'en bougeant sa main, il peut faire tinter la clochette qui se trouve au-dessus de son berceau. À partir de cette simple relation, sa pensée va continuer de se développer et au fil des années, les étapes intermédiaires entre cause et effet vont gagner en profondeur, en abstraction et

s'éloigner de plus en plus des réalités concrètes. Par exemple, l'électricien, le compositeur et l'agent de change sont capables de considérer simultanément des centaines de connexions possibles avec les symboles qu'ils entrevoient dans leur travail comme les : «watts et ohms, notes et cadences, prix d'achat et de vente des denrées» (Csikszentmihalyi, 2005, p.40).

Csikszentmihalyi rappelle que les émotions, les intentions et les pensées ne sont pas des données d'expériences distinctes qui traversent la conscience, puisqu'elles doivent être plutôt entrevues comme étant continuellement en relation et qu'elles s'influencent mutuellement. Par exemple, un jeune homme tombe sous l'emprise d'une jeune fille et éprouve toutes les émotions qu'encourt le fait d'être amoureux. Il désire gagner son cœur, mais pour cela, il doit songer aux moyens pour parvenir à son but. Dès lors, il pense qu'en disposant d'une belle voiture, il va arriver à attirer l'attention de cette dernière. Dans cet exemple, il ressort que l'idée de gagner de l'argent pour posséder une voiture correspond au but même de fréquenter la jeune fille. Toutefois, le fait de devoir travailler davantage peut compromettre les sorties de pêche du jeune homme. Face à cette situation, celui-ci peut à la longue ressentir une émotion négative qui va engendrer de nouvelles pensées, qui elles, vont ramener par extension ses objectifs à ses émotions où toutes sortes d'informations concurrentielles se bousculent. Pour pallier à cette difficulté, il suffit de concentrer son attention pour arriver à exécuter des opérations mentales plus complexes. Quand il n'y a pas d'ordre dans la conscience, celle-ci est en état de chaos, car les pensées s'éparpillent sans pour autant réussir à parvenir à une conclusion. Il y a une perturbation dans l'esprit livré à lui-même, où les pensées apparaissent aléatoirement et non de manière structurée en séquences causales logiques.

La capacité de concentrer son attention est importante même dans les situations où il semble possible de s'en passer. La rêverie a besoin d'un minimum de concentration pour aboutir à l'enchaînement d'images agréables qui créent une sorte de film intérieur. Également, un effort supplémentaire est de mise lorsque la concentration va à l'encontre des émotions et des motivations. Par exemple, un élève qui abhorre les mathématiques aura plus de difficulté à ce que son attention soit concentrée suffisamment longtemps sur son livre pour apprendre la matière qui y est proposée. Généralement, plus une tâche

mentale est difficile d'exécution, plus il est ardu de rester concentré. Cependant, quand une personne aime vraiment ce qu'elle fait et que la motivation est présente, la concentration mentale ne demande pas d'effort et ce, peu importe les difficultés rencontrées. Et que dire des personnes qui sont déjà privilégiées dès leur naissance et qui ont une grande facilité dans un domaine particulier comme les sports, les mathématiques ou la musique. L'apprentissage de l'attention est indispensable pour quiconque veut transformer un talent inné en une intelligence mature. C'est uniquement en s'appliquant qu'une personne peut acquérir les connaissances et les habiletés pour exécuter des opérations mentales propres au monde du travail. Par exemple, un enfant qui a un talent évident en musique devra pour devenir musicien investir énormément d'énergie psychique. C'est la même chose pour l'enfant doué en mathématiques qui désire devenir ingénieur ou physicien : -cela ne peut se faire que par l'entremise d'un entraînement rigoureux de la discipline convoitée. Mozart, qui est connu comme étant un enfant prodige en musique, doit une partie de sa réputation à son père, qui l'a encouragé depuis sa tendre enfance à faire de la musique. Si son père ne l'avait pas poussé à jouer autant, il est permis de penser que son talent n'aurait peut-être pas atteint son apogée (Csikszentmihalyi, 2005). La maîtrise de l'énergie psychique est nécessaire à toute opération mentale et c'est seulement en apprenant à se concentrer qu'elle peut être obtenue.

Dans la vie quotidienne, les différents contenus de l'expérience vécue sont rarement en parfaite concordance. Il arrive souvent qu'au travail, les gens ont leur attention focalisée sur une tâche précise qui exige une réflexion soutenue sans pour autant que la motivation soit présente. Cela peut s'expliquer entre autres que face à la requête du patron, l'employé aurait préféré faire autre chose ou qu'un problème familial le taraude. En conséquence, l'employé ne s'investit pas vraiment dans ce qu'il fait même s'il est concentré sur la tâche demandée. Une autre situation similaire est l'individu qui accepte d'aller prendre un verre avec ses amis après le travail. Ce dernier est content de passer du bon temps en agréable compagnie, mais ressent également une culpabilité de ne pas être avec sa famille et de gaspiller de l'argent. Bien que son esprit ne soit pas totalement chaotique, il règne dans sa conscience une certaine entropie psychique où pensées, émotions et intentions se mélangent. Impuissant à ordonner sa conscience, plusieurs élans

contradictoires l'assaillent de sorte que son attention s'éparpille de tout bord. Dans la première situation, il est possible de remarquer que la motivation fait défaut à l'employé alors que dans la deuxième situation, c'est plutôt l'attention qui est compromise. Ces deux cas sont des situations typiques de la vie courante qui arrivent fréquemment. Trop peu souvent, l'individu est en mesure d'apprécier la quiétude de l'harmonie entre le cœur, l'esprit et la volonté puisque les pensées conflictuelles, les désirs et les intentions prennent le dessus. Au contraire, c'est lorsque la conscience vit toutes sortes d'expériences et que ces dernières sont synchronisées les unes avec les autres que cela donne l'opportunité de vivre des moments exceptionnels. Ces moments ne sont nul autre que l'expérience optimale ou l'expérience de «flow» (Csikszentmihalyi, 2005).

2.3 Les activités et la personnalité autotéliques

L'expérience optimale est non seulement un enchantement intense, mais peut également être perçue comme étant «autotélique». Le terme «autotélique» est composé de deux mots grecs, soit *autos* qui veut dire soi et *telos* comme étant un but ou une fin (Csikszentmihalyi, 2004b, p.107). Donc, l'expérience optimale est aussi «autotélique» dans la mesure où elle est une fin en soi, c'est-à-dire recherchée pour elle-même.¹⁷ La notion «autotélique» se prête autant aux activités et à la personnalité d'une personne. Pour une question de fluidité, nous approfondirons dans cette section davantage la personnalité autotélique que les activités autotéliques, car nous entrevoyons suffisamment ces derniers dans plusieurs autres parties de notre recherche. Avant d'aborder la personnalité autotélique, nous présenterons néanmoins de façon succincte les activités dites autotéliques.

Une activité peut être qualifiée d'autotélique si elle est recherchée pour elle-même et pour l'intense satisfaction qu'elle permet de vivre. Outre cela, l'activité est considérée comme étant «exotélique». Afin de bien assimiler la différence entre le terme autotélique et exotélique, voici quelques exemples que donne Csikszentmihalyi. Une personne désire

¹⁷ Le terme «autotélique» ressemble au *telos* d'Aristote, dans la mesure où tous les deux désignent des fins en soi et recherchés pour eux-mêmes. Le *telos* chez Aristote est : «le sommet d'un processus où se réalise la forme pleine et accomplie de chaque entité singulière» (Vegetti, 2002, p.68). En d'autres mots, le *telos* se rattache au but ou encore à une finalité.

jouer à la bourse : -elle en fait une expérience autotélique si elle joue pour le plaisir de découvrir les fluctuations et pour anticiper les tendances du marché. Par contre, si elle décide de jouer à la bourse dans le but de faire l'argent, alors ce n'est plus une activité autotélique, même si dans les deux cas, la finalité est pareille au niveau monétaire. Un individu a comme objectif d'enseigner aux enfants pour qu'ils deviennent de bons citoyens. Ce que veut faire l'individu est fort estimable, mais il n'en demeure pas moins que son but est extrinsèque à l'activité en elle-même. Pour que l'activité soit autotélique, il faudrait que l'individu veuille enseigner aux enfants pour l'enchantement d'interagir avec ces derniers. Il serait faux de penser qu'une activité est soit uniquement autotélique ou exotélique, la plupart des activités se trouvant à être un mélange des deux. Par exemple, une personne entame une carrière dans une entreprise par obligations. Cependant, à la longue, les raisons qui étaient au départ externes se transforment pour devenir gratifiantes. Même chose pour les activités qui exigent une certaine habileté et qui ne sont pas aimées d'emblée. Souvent, elles nécessitent de la part de l'individu un entraînement régulier avant qu'elles ne commencent à procurer une rétroaction liée à l'aptitude, et ainsi devenir valorisantes. Très jeune, un enfant apprend à exploiter son talent particulier pour la musique. Le père de celui-ci l'emmène à des concerts de musique classique et le pousse constamment à jouer. Toutefois, l'enfant se met à détester la musique classique jusqu'au jour où, âgé de sept ans, il vit un moment d'extase en écoutant un opéra de Mozart. Il commence enfin à saisir la structure mélodique et toutes ses subtilités. Les expériences désagréables qu'il avait vécues jusqu'alors l'avaient en fait préparé à vivre un tel enchantement. Après quoi, il a développé son talent tout en préservant son goût pour la musique classique. Dans certains cas, il est bien d'introduire au départ des récompenses externes dans le but que la personne découvre l'enchantement que procure l'activité en elle-même. Par la suite, elle sera plus en mesure d'apprécier cet enchantement et trouvera même que l'activité en elle-même est gratifiante.

L'expérience optimale, ou encore l'expérience autotélique se démarque grandement de ce que vivent généralement les individus au quotidien. Bon nombre de gens sont habitués à la routine réconfortante et font ce qu'ils ont à faire par devoir ou dans l'idée d'en tirer profit ultérieurement. Le sentiment d'aliénation est fortement présent et partagé entre ceux qui se sentent perdus à leur travail et ceux qui se livrent à des loisirs passifs et qui

s'ennuient. Un tel style de vie conduit donc inévitablement à une succession d'expériences monotones. Mais grâce à l'expérience optimale, la vie devient moins terne pour prendre de nouvelles couleurs. L'expérience autotélique génère des sentiments forts différents qui sont souvent absents de la vie de tous les jours. Le sentiment d'aliénation disparaît au profit de l'engagement. L'ennui est remplacé par l'enchantement. Le sentiment de contrôle prend forme, de sorte que l'individu a les capacités de maîtriser le contenu de sa conscience et d'améliorer la qualité de sa vie. L'énergie psychique de celui-ci n'est donc plus dirigée en fonction des conséquences externes, mais sert plutôt à favoriser l'épanouissement du soi.

L'un des questionnements de Csikszentmihalyi était de savoir si tout le monde a la même capacité de contrôle sur sa conscience et la même aptitude à vivre l'expérience optimale (Csikszentmihalyi, 2004b). En fait, tout dépend de chacun. Alors que certaines personnes semblent vivre le «flow» continuellement et ont fait de leur vie une expérience optimale, d'autres sont au contraire incapables de la connaître. C'est notamment le cas pour les schizophrènes qui souffrent d'*anhedonia*, qui consiste en une absence de plaisir (Csikszentmihalyi, 2004b). Ces derniers se trouvent dans l'incapacité de contrôler correctement le contenu de leur conscience, de sorte qu'ils traitent involontairement des stimuli non pertinents. Les expériences intenses sont aussi inconnues aux personnes souffrant d'un problème de concentration sévère. L'impossibilité de vivre l'expérience de «flow» s'explique par de multiples facteurs. D'abord, il y a les causes génétiques, où certains ont dès la naissance une capacité inférieure aux autres de concentrer leur énergie psychique. Plusieurs enfants qui ont des problèmes d'apprentissage et un manque de contrôle sur l'attention sont définis comme ayant des «troubles de l'attention». Csikszentmihalyi avance que ces problèmes semblent associés à un trouble chimique mais qu'il y a de fortes chances que la qualité de l'expérience dans l'enfance aggrave ou diminue les effets de ceux-ci. Il retient donc que si les troubles attentionnels portent préjudice à l'apprentissage, ces derniers éliminent également toute possibilité de vivre l'expérience optimale qui elle, requiert le contrôle de l'énergie psychique. Un autre facteur qui altère la concentration et qui compromet l'expérience de «flow» est une conscience de soi excessive. L'individu, tellement obnubilé par ce que les autres peuvent penser de lui, soit par peur de faire mauvaise figure ou de commettre un faux pas,

s'enlève toutes les chances de vivre l'enchantement. Pareillement pour l'individu trop égoïste qui ramène constamment tout à lui. En dehors de lui-même, les choses et autrui ne trouvent aucune valeur à ses yeux. La conscience de l'égoïste s'articule autour de ses besoins et de ses désirs où rien ne peut y pénétrer. L'énergie psychique est prisonnière du soi car l'individu est trop préoccupé par sa propre personne, ce qui a pour effet que la fluidité de l'attention disparaît au profit d'une rigidité excessive basée sur les besoins et les désirs. Les activités autotéliques sont moins à la portée des gens trop centrés sur eux-mêmes puisqu'il est ardu pour ces derniers d'avoir un réel intérêt pour une activité en elle-même. Il est primordial de rappeler que l'énergie psychique est un préalable à l'expérience de «flow». Ainsi, il revient à dire que l'énergie psychique erratique, chez les schizophrènes et ceux qui souffrent de troubles de l'attention, ou trop rigide, chez ceux qui sont trop préoccupés ou trop centrés sur eux-mêmes, rend l'expérience optimale tout simplement inaccessible.

À l'opposé des personnes qui sont incapables de connaître l'expérience de «flow», il y a celles qui la trouvent dans les situations banales de la vie quotidienne. C'est cette propension à trouver l'expérience optimale là où plusieurs s'ennuient qui caractérise la personnalité autotélique. Comme le dit si bien Csikszentmihalyi, la personne autotélique est celle qui d'une certaine façon a fait de sa vie : «une expérience optimale prolongée» (Csikszentmihalyi, 2004b, p.139). Il donne en exemple une femme qui considère sa carrière passionnante. Celle-ci ressent un tel plaisir à faire ce qu'elle fait et y est tellement absorbée qu'elle ne voudrait pas faire autre chose. Pour dire qu'un individu a une personnalité autotélique, il doit agir pour la plupart du temps pour lui-même et non de manière «exotélique», qui signifie que les actions de l'individu seraient en fait motivées par un autre but extérieur. C'est ce qui explique pourquoi la femme dans l'exemple ne désire pas s'occuper à autre chose lorsqu'elle travaille. Dans ce cas-ci, c'est la personnalité autotélique qui l'emporte sur la personnalité dite «exotélique». En faisant les choses pour elles-mêmes, l'individu s'enrichit intérieurement et ne ressent donc pas un grand besoin de possessions, de distractions, de confort, de pouvoir ou de célébrité (Csikszentmihalyi, 2005, p.149). Une grande majorité de gens sont soumis aux récompenses extérieures, ce qui les mène à se contenter d'un quotidien routinier dépourvu de sens. Puisque l'individu autotélique vit très souvent le «flow», que ce soit à

son travail, avec sa famille, dans ses relations interpersonnelles ou même seul, il est alors plus autonome et moins dépendant des récompenses extérieures. Cette indépendance lui permet de s'investir pleinement dans tout ce qui l'entoure et ce, sans être motivé par un quelconque objectif externe. Il n'est donc pas facile de le manipuler avec des menaces ou avec des récompenses externes. Bien évidemment, une personne ne peut pas être totalement autotélique. Tout le monde doit, soit par nécessité ou par obligation, faire quelque chose qu'il n'apprécie pas forcément. Néanmoins, Csikszentmihalyi considère qu'il est possible d'établir une gradation entre les individus qui font presque tout par devoir sans jamais avoir l'impression de se faire plaisir, et ceux qui estiment que la plupart des choses qu'ils font sont importantes et valables en soi. C'est à la deuxième catégorie d'individus que le terme autotélique est tout désigné. La personne autotélique est donc celle qui va affronter la vie avec un réel enthousiasme, qui va s'impliquer avec dévotion dans ce qu'elle entreprend et qui possède beaucoup de motivation.

Une autre caractéristique qui distingue les personnes autotéliques est que leur énergie psychique semble inépuisable. En effet, celles-ci portent plus attention à ce qui se passe, observent plus de détails et ce, même si elles n'ont pas de meilleures facultés d'attention que les autres. La différence réside dans le fait que les personnes autotéliques vont s'intéresser à quelque chose sans pour autant rechercher la récompense qui pourrait en découler. Généralement, les gens ménagent leur attention et la gardent pour les choses qu'ils considèrent importantes ou sérieuses. L'attention sert donc aux choses pouvant apporter un bénéfice matériel ou affectif, ou encore à augmenter le bien-être. En dehors de cela, la personne va préférer concentrer son attention sur elle-même. Csikszentmihalyi désapprouve un tel comportement, puisqu'en agissant ainsi, l'individu se pénalise en laissant très peu d'énergie psychique pour s'adapter aux mouvements du monde, pour se laisser surprendre, pour apprendre, pour s'émouvoir et pour évoluer au-delà des limites restreintes de son égoïsme (Csikszentmihalyi, 2005). Les personnes autotéliques ne sont donc pas égoïstes. En étant moins focalisées sur elles-mêmes, ces dernières disposent davantage d'énergie psychique à investir dans les sphères de leur vie.

Également, l'ensemble des individus créatifs sont autotéliques. Cela s'explique en partie parce qu'ils utilisent le surplus de leur énergie psychique à explorer le monde et à faire

des découvertes en s'intéressant aux choses simples et banales. C'est par un intérêt désintéressé qu'il est possible de concevoir la réalité par ses propres termes, ce qui implique de ne pas seulement se retrindre à la contemplation, à être passif. Les gens créatifs sont portés à se poser constamment des questions sur leur environnement. Ils détiennent une volonté qui leur est propre à vouloir chercher à comprendre ou à résoudre des problèmes. Nul besoin d'être un génie ou un prodige, les gens créatifs se démarquent grâce à leur volonté de contribuer de la meilleure façon qui soit au monde qui les entoure. Csikszentmihalyi donne en exemple Hazel Henderson, qui tout au long de sa vie a fait preuve d'une curiosité et d'une attitude joyeuse remarquables : «Quand j'avais cinq ans, -vous savez, l'âge où l'on commence à ouvrir les yeux, à regarder autour de soi et à se dire "Ouah! quelle merveille! Mais qu'est-ce qui se passe? Qu'est-ce que je fais là?" Cette question n'a jamais cessé de se poser à moi, toute ma vie. Et je ne m'en lasse pas! C'est ce qui rend chaque jour tellement neuf... Tous les matins on se réveille et on se croit à l'aube de la création» (Csikszentmihalyi, 2005, p.160). L'attitude d'Henderson l'a conduite à dévouer une partie de sa vie à fonder des organisations qui avaient à cœur la défense de l'environnement. Elle a participé à sa manière à améliorer le monde dans lequel elle vit. Comme il a été démontré auparavant, ce n'est pas tout le monde qui a la même énergie psychique. Plusieurs ont appris à l'économiser pour les choses qu'ils jugent dignes d'intérêt. Il reste alors peu d'attention pour les questions de l'ordre de la nature de l'univers, de la place de l'homme dans le cosmos et pour ces choses auxquelles il est impossible de parler en termes de profits. Csikszentmihalyi rappelle que : «sans intérêt désintéressé, la vie est inintéressante, il n'y a pas de place pour l'émerveillement, la nouveauté, les surprises, pour transcender les limites imposées par nos peurs et préjugés» (Csikszentmihalyi, 2005, p.160).

Bref, l'individu qui a une personnalité autotélique est celui qui est à la fois original et méthodique, indépendant et responsable, entreprenant et discipliné, intuitif et rationnel. Il a également un intérêt authentique à l'égard d'autrui, tout en cultivant une certaine fierté au niveau de son individualité. Devant ces dualismes, bien qu'il soit plus facile de se trouver à l'un ou l'autre de leurs pôles, c'est la synthèse de ces derniers qui compte réellement. Effectivement, elle permet de vivre l'expérience optimale de manière intense et fréquente tout en favorisant le mieux-être de l'individu et de l'humanité.

2.4 Les relations avec autrui

Nous venons de démontrer que l'individu qui a une personnalité dite autotélique a plus de chances de vivre l'expérience autotélique. Non seulement l'expérience optimale est source d'enchantement, elle améliore significativement la qualité de vie. Un autre facteur pouvant l'influencer est les relations avec autrui. Indispensables pour une vie saine, les relations jouent un rôle primordial quant à la formation de l'identité. Nous nous intéresserons donc à l'expérience optimale en lien avec les interactions humaines et desquelles peuvent découler des expériences positives et enrichissantes.

À travers ses enquêtes, Csikszentmihalyi a remarqué que les gens semblent plus heureux quand ils sont en compagnie des autres et il en est d'autant plus vrai pour les adolescents et les personnes âgées (Csikszentmihalyi, 2005). Quand il demande aux personnes de mettre sur papier les meilleurs moments de la journée qui bonifient leur humeur, il y dénote de nombreux exemples qui vont tous dans le même sens : «Être avec les gens heureux» ; «Quand les gens s'intéressent à ce que je dis» ; «Quand on me trouve sexuellement attrayante» ; «Être avec des amis» (Csikszentmihalyi, 2004b, p.234). Entouré des autres, l'individu a tendance à être plus chaleureux et éveillé que lorsqu'il est seul à regarder la télévision par exemple. S'il y a bien une chose qui est susceptible de rendre une personne heureuse ou malheureuse, ce sont les relations avec autrui.¹⁸ Mine de rien, les relations sont malléables et peuvent rendre une simple interaction plaisante, tolérable, voire même désagréable. Un des exemples typiques de relations flexibles concerne les enfants. Pour les parents, les enfants sont synonymes de bonheur, mais aussi d'inquiétudes. Un moment le parent est conquis d'être avec son enfant, un moment plus tard, il peut être impuissant face aux caprices de sa progéniture. Même chose pour les relations au travail, à partir d'une simple interaction, un patron peut affecter positivement ou négativement la journée de ses employés. Les relations ont de nombreuses répercussions sur l'humeur des gens et ce, peu importe si les autres sont présents

¹⁸ Dans son article *La vulnérabilité de la vie humaine bonne : les biens relationnels*, Nussbaum souligne l'importance des biens relationnels et partage l'avis de notre auteur principal. L'individu est fragile aux biens extérieurs, et peut parfois même en dépendre : «C'est le cas surtout des activités bonnes liées à la citoyenneté et à l'attachement politique, et de celles qui sont impliquées dans l'amour personnel et de l'amitié. En effet ces activités exigent par leur nature même des relations à un contexte particulier, très vulnérable, et qui peut facilement nous faire défaut dans le présent. L'amour exige une autre personne qui aime» (Nussbaum, 2016, p.423).

physiquement ou simplement en pensées. L'individu vulnérable est à la merci des autres lorsqu'il recherche constamment l'approbation et l'affection. Il ne fait aucun doute que le bonheur et le bien-être de celui-ci est étroitement lié à ses relations. Bien sûr, l'interprétation de la situation y est pour beaucoup tout comme la façon d'interagir avec autrui. Pour qu'une relation soit véritablement authentique, il est essentiel de percevoir les autres pour ce qu'ils sont et éviter les relations instrumentalisées qui servent uniquement aux motivations extrinsèques. L'individu qui décide de travailler sur ses relations améliore sa qualité de vie et donc, augmente son niveau de bonheur.

Les enquêtes de Csikszentmihalyi démontrent que les relations familiales et amicales sont à la source même des expériences les plus gratifiantes, positives et intenses que l'être humain puisse vivre. De telles relations lui sont indispensables, car elles jouent un rôle crucial en assurant l'équilibre de sa conscience. Notamment, ce sont les autres qui procurent le sentiment de sécurité dont il a tant besoin tout en lui apprenant les bonnes choses de la vie et le vivre-ensemble. Ces fonctions sont dûment remplies par la place qu'occupe la famille dans la vie de tout un chacun. La famille étant le principal noyau central autour duquel gravite chacun de ses membres, il est profitable que les relations entre ces derniers soient saines et agréables, puisqu'elles auront de nombreuses répercussions sur la qualité de vie. À parts égales, ce n'est pas tout le monde qui bénéficie des mêmes liens avec les siens, certaines familles étant plus chaleureuses alors que d'autres sont tout simplement plus ennuyantes. Il y a même des familles qui constituent une menace pour le soi de l'individu. Tout comme les relations avec autrui, les familles ont le pouvoir de rendre une personne heureuse ou malheureuse : -cela repose surtout sur les relations qu'entretiennent les membres entre eux et sur l'énergie psychique qui y est investie. Chaque individu aura sa façon bien à lui de percevoir ses interactions familiales : -par exemple, le père et l'enfant n'auront probablement pas la même perception de la situation lors d'un conflit. Malgré tout Csikszentmihalyi conçoit qu'habituellement, la famille est là pour accompagner ses membres à travers les joies et les obstacles du quotidien. Pour qu'elle soit qualifiée comme étant optimale, une famille se doit d'être un système complexe. Cela sous-tend qu'elle doit participer activement au développement personnel de chacun tout en favorisant leur bien-être. Elle sert aussi à unifier ses membres grâce aux liens affectifs qui résident entre eux. Le niveau de

complexité d'une famille se présente par une combinaison de tendances qui peuvent sembler contradictoires. La famille fait preuve à la fois de spontanéité et de discipline, assure une certaine liberté tout en posant ses limites, offre un amour inconditionnel et a certaines exigences. Ces antinomies sont primordiales et nécessaires puisqu'elles tendent à préserver l'équilibre et l'harmonie familiale. Par exemple, la discipline et les règles sont utiles car non seulement elles servent de cadre de référence pour ce qui peut être fait ou non, mais elles permettent aussi d'économiser l'énergie psychique dépensée par la négociation lorsqu'il y a un différend. L'heure du coucher, le temps consacré aux devoirs, l'accomplissement des tâches comme la vaisselle et le ménage sont des sujets propices à la discorde. Ainsi, l'énergie psychique qui aura été épargnée pourra servir pour mener à bien différentes réalisations et autres buts personnels. En cas de besoin, chacun sait qu'il pourra compter sur sa famille et utiliser l'énergie psychique collective. Il y a plusieurs avantages à vivre dans une famille dite complexe, dont la possibilité d'acquérir des habiletés et des talents, d'être mieux outillé pour faire face aux aléas de l'existence et une meilleure évaluation des difficultés à venir. De tels atouts seront bénéfiques pour entrevoir la vie comme une expérience optimale continue. S'il y a bien une chose qui ne peut être choisie, ce sont bien les membres de sa famille. Il arrive parfois d'être plus heureux en dehors du cercle familial, mais tout de même, moins malheureux que seul. C'est en famille que l'individu s'autorise à être vraiment lui-même et à exprimer les émotions refoulées qu'il n'ose pas dire aux autres. Bref, une dynamique familiale saine repose sur une structure complexe et qui exige de la part de ses membres un investissement constant de leur énergie psychique afin de voir au bien-être de tous.

L'amitié se distingue de la famille en offrant un environnement social où ses membres se sont choisis au préalable entre eux. Généralement, c'est sur la base d'intérêts communs et sur le partage des valeurs que se façonnent les amitiés. L'une des conclusions des enquêtes de Csikszentmihalyi est que les gens sont plus heureux en présence de leurs amis et ce, comparativement quand ils sont avec leur conjoint. Il n'est donc pas étonnant de constater une certaine régularité à ce que les gens soient plus enclins à faire part de leurs sentiments les plus positifs dans leurs relations amicales. Cela s'explique entre autres par le fait que les tracasseries et les préoccupations de la sphère familiale peuvent être reléguées à l'oubli pendant un certain temps. Avec ses amis, nul besoin de se soucier des

tâches quotidiennes comme le ménage, la vaisselle et qui va vider les poubelles. L'amitié a justement la plus-value de se tourner vers ce qui est agréable. Csikszentmihalyi différencie deux sortes d'aptitudes qu'implique l'amitié, soit les aptitudes dites instrumentales et celles dites expressives. Les aptitudes instrumentales sont celles qui doivent être apprises afin de composer adéquatement avec les exigences du quotidien et de l'environnement. Elles constituent également les connaissances spécialisées et les compétences de survie. Les tâches instrumentales sont entrevues par ceux qui n'ont jamais appris à vivre l'expérience optimale dans ce qu'ils font comme étant extrinsèques, c'est-à-dire dictées de l'extérieur. L'individu qui se restreint aux activités instrumentales mène une vie semblable à celle d'un robot programmé puisqu'il s'enlève l'opportunité de vivre l'expérience des activités expressives. Les aptitudes expressives sont de l'ordre des activités créatives comme le chant, la danse et la peinture. Ce sont en fait des actions qui permettent d'extérioriser les expériences subjectives en exprimant ses sentiments.

Dans la vie de tous les jours, l'éventualité de connaître le sentiment de plénitude que procurent les activités expressives est très limitée. Le monde du travail quémande que chacun joue son rôle avec une certaine rigueur tout en mettant ses compétences à profit. Par exemple, un professeur se doit d'être efficace et présent pour ses étudiants, le serveur doit quant à lui faire preuve d'amabilité et de gentillesse, et le juge de discernement et de perspicacité. Dans la sphère familiale et personnelle, les rôles perdurent comme celui de la mère, du mari dévoué, de l'amoureux et de l'enfant bien-séant : -personne n'y échappe. Il reste alors très peu de temps pour le laisser-aller, ce que permet l'amitié. Avec ses amis, il est plus facile de se départir des rôles et de se prendre moins au sérieux. Ainsi, l'amitié constitue une source d'enchantement pourvu que l'expression de soi ait lieu. Cela implique que celui qui se lie avec autrui simplement pour confirmer ce qu'il est déjà, sans chercher plus loin, rate significativement les avantages qu'offrent les relations amicales. Loin d'être contraignante, l'amitié amène plusieurs bénéfices mutuels où nul n'est exploité par l'autre. En effet, l'amitié sert à amener l'autre à réfléchir sur ses rêves et ses désirs et à essayer de nouvelles façons d'être. La véritable relation amicale est celle où il est possible de lâcher son fou ou encore de ne pas être en pleine forme, de partager son idéal de croissance, ses valeurs et de faire part de ses idées de grandeur. Puisqu'elle n'est pas statique, l'amitié est une source incroyable de stimulations tant au niveau

émotionnel qu'intellectuel, ce qui permet à la relation de ne pas devenir à la longue ennuyante et apathique. Si la famille implique la protection affective de base, l'amitié est quant à elle synonyme de nouveauté. Par exemple, les gens se souviennent de leurs vacances familiales tandis que les souvenirs avec leurs amis sont teintés par la découverte et le goût du risque. Les relations amicales favorisent les nouvelles expériences, une meilleure connaissance de soi-même et ont de nombreuses répercussions positives sur le plan individuel. Si à court terme l'amitié engendre les situations les plus gratifiantes, à long terme elle permet à l'individu de développer son plein potentiel.

C'est avec les autres que les gens s'estiment le plus heureux et le contraire est tout aussi vrai. Csikszentmihalyi a observé que les gens relatent leurs pires expériences pendant les moments de solitude. Loin de là l'idée de proscrire la solitude et l'intimité, puisque tout être humain a besoin d'être seul à un certain moment. Cependant, ce sont dans ces moments que les gens sont le plus susceptibles de ressentir un sentiment de vide qui devient parfois insupportable. Un tel sentiment s'accroît si par mégarde il n'y a rien à faire pour occuper l'esprit. L'individu a donc plus de chances de s'enliser dans la déprime, de ruminer ses pensées et de se sentir isolé.

Pour contrer de tels désagréments, il convient d'apprendre à maîtriser la conscience et de trouver les moyens nécessaires pour y parvenir.¹⁹ L'atteinte d'une cohabitation saine avec la solitude est déterminante, dans la mesure où c'est ce qu'un individu fait de son temps libre qui définira sa capacité de contrôler la qualité de l'expérience vécue. Il est primordial de rappeler que c'est uniquement en créant de l'ordre dans la conscience que l'expérience optimale devient accessible. Dans le tourbillon de la vie quotidienne, l'esprit s'occupe facilement à travers le travail, la compagnie des autres et les activités hebdomadaires, alors que ce n'est pas le cas lorsque l'individu est seul avec lui-même. Plusieurs choisiront de se tourner vers des distractions de toutes sortes, qui se traduiront

¹⁹ Il y a deux conditions pour qu'une relation permette de créer de l'ordre dans la conscience : «la première est qu'il existe une certaine compatibilité entre nos objectifs et ceux de l'autre personne, ce qui est bien souvent difficile, puisque chacune des parties prenantes poursuit ses propres intérêts. Néanmoins, en cherchant bien, on doit finir par trouver un ou des buts communs. La seconde condition d'une relation réussie, c'est que l'on soit prêt à s'investir dans les objectifs de l'autre personne –ce qui n'est pas facile non plus dans la mesure où l'énergie psychique est la ressource la plus essentielle et la plus rare que nous possédions» (Csikszentmihalyi, 2005, p.106-107).

en fait par de simples activités de remplissage et peu gratifiantes, la télévision en étant une. Bien que celle-ci puisse d'une certaine façon mettre de l'ordre dans la conscience en enlevant quelques préoccupations, il n'en reste pas moins que l'énergie utilisée est investie inadéquatement. C'est en entreprenant des activités qui requièrent de la concentration et des aptitudes qu'il est possible non seulement de faire face à l'ennui et à l'anxiété, mais aussi d'avoir cette possibilité de vivre l'expérience optimale, de renforcer le soi et de devenir plus créatif.

Csikszentmihalyi avance que le moment le plus pénible pour les personnes seules est le dimanche matin. Si la semaine est ponctuée par la routine, le travail, les courses et les émissions de prédilection, le dimanche matin est quant à lui dépourvu de toutes tâches et obligations. L'individu se voit donc contraint après le petit déjeuner et la lecture du journal de décider ce qu'il fera de sa journée. Généralement, c'est lorsque l'occupation est choisie, que ce soit de faire les tâches ménagères, visiter quelqu'un, lire un bon livre, que le sentiment de vide se dissipe peu à peu. L'attention est dirigée vers un autre but permettant ainsi de diminuer la déprime. L'une des explications au fait que la solitude soit si pénible est que l'entropie psychique peut facilement s'emparer de l'esprit. Faute de projets, de buts ou de stimulations externes, l'esprit a de la difficulté à conserver l'ordre dans la conscience, ce qui a comme conséquence qu'il est plus sensible à se faire envahir par des pensées indésirables. Puisque tout le monde doit un jour ou l'autre faire face à la solitude, il peut être pertinent d'atténuer les désagréments à être seul et d'en soutirer les bienfaits. C'est ce qu'appelle Csikszentmihalyi la solitude apprivoisée qui consiste à ce que l'individu soit en mesure de vivre l'expérience optimale et ce, sans avoir recours aux autres ou à la civilisation. Pour cela, il doit apprendre à élaborer ses propres constructions mentales qui lui permettront de maintenir l'ordre dans sa conscience. Le fait qu'il y ait un certain ordre dans la conscience est indispensable, car c'est l'unique façon de combattre l'entropie psychique qui elle, est destructrice. Les raisonnements complexes exigent de la concentration, et cette concentration n'est possible qu'en ayant suffisamment d'énergie psychique. La solitude apprivoisée permet donc d'appréhender l'existence tout en étant à la fois introverti et extraverti. Cela est parfaitement sain, puisqu'il est tout à fait naturel à l'être humain d'avoir des expressions d'ouverture et d'intériorité. Par contre, il est moins normal qu'une personne s'isole complètement du monde ou qu'elle soit totalement

dépendante des autres. C'est en ayant un comportement équilibré à l'égard de la solitude qu'un individu développera pleinement ses compétences et ses aptitudes intellectuelles.

Conclusion partielle

Dans ce deuxième chapitre, nous nous sommes intéressés aux conditions de l'expérience optimale et avons approfondi plus particulièrement ses huit caractéristiques. Rappelons néanmoins que l'expérience de «flow» est possible en dehors de ces dernières. Puisque les huit caractéristiques n'ont pas besoin d'être en simultanées pour connaître l'enchantement, il en résulte que l'expérience optimale est à la portée de tous. Il revient ainsi à tout un chacun de faire de sa vie une expérience optimale continue, ce pourquoi la maîtrise de la conscience est primordiale. Malheureusement, les interprétations que se font les individus ne concordent pas nécessairement à ce qu'il en est réellement. La maîtrise de la conscience est possible dans la mesure où les interprétations sont plus représentatives de la réalité et sur l'importance de concentrer son attention. Cet amalgame permet de faire correspondre dans une parfaite harmonie les différentes expériences vécues par la conscience. Et c'est lorsqu'il y a cet équilibre entre le cœur, l'esprit et la volonté que la disposition à vivre l'expérience optimale est à son meilleur. Par la suite, nous avons entrevu les activités et la personnalité autotéliques et qui vont dans la même continuité de l'expérience de «flow». C'est par le vécu du quotidien des gens qu'il est possible de définir si ces derniers font des activités autotéliques et s'ils peuvent être qualifiés de personnalité autotélique. Nous avons donc examiné ce qui distingue les personnes qui connaissent l'expérience de «flow» de ceux qui sont incapables de la connaître. Il en ressort que les personnes ayant une personnalité dite autotélique se démarquent par leur créativité, par leur indépendance face aux récompenses externes et par leur énergie psychique qui semble inépuisable. Les activités auxquelles elles s'occupent sont gratifiantes et enrichissantes : la danse, le vélo et le jardinage en sont des exemples. Tout porte à croire que les personnalités autotéliques sont mieux entourées et s'investissent davantage dans leurs relations. Comme nous avons démontré, l'humain est pour la plupart du temps plus heureux entouré d'autrui que lorsqu'il est seul. Les relations avec autrui affectent positivement l'individu et sont essentielles au bonheur. Les moments les plus mémorables sont souvent avec ceux qui

ont de l'importance et non le temps consacré par exemple à regarder la télévision. Csikszentmihalyi conçoit que regarder la télévision est une activité de remplissage et qu'il est très rare de connaître l'expérience de «flow» dans de telles circonstances. À l'ère des technologies et de la place prédominante des médias sociaux, nous pourrions nous demander si Csikszentmihalyi aurait le même discours aujourd'hui. Ses recherches datent de quelques années et le rapport des médias n'étant pas le même, la télévision est l'activité qui se rapproche le plus à tout ce qui englobe les activités sur la toile. Nous pourrions donc avancer que le discours de Csikszentmihalyi serait sensiblement le même. Bien souvent, il est facile de se rendre compte que le temps passé sur les réseaux sociaux aurait pu être consacré à ce qui est *vraiment important*. Par exemple, nous pourrions nous demander à l'égard des gens qui partagent intégralement leur vie à coup de statuts et de photos sur Facebook, réseau social connu de tous, si ces personnes vivent réellement ce qu'elles projettent et encore mieux, si elles vivent l'expérience optimale.

Nous poursuivrons avec notre troisième chapitre qui consistera à un examen du bonheur d'aujourd'hui. Puisque nous avons abordé la conception du bonheur tant au niveau philosophique que psychologique, nous considérons opportun de le traiter sous une perspective contemporaine en lien avec différentes réalités d'aujourd'hui.

Chapitre 3 : Examen du bonheur d'aujourd'hui

Ce dernier chapitre sera consacré à un examen du bonheur en trois parties. La première partie sera sous la forme d'une revue sur le bonheur d'aujourd'hui et présentera quelques réalités contemporaines. Elle a pour but de démontrer comment le bonheur occupe un rôle primordial dans les facettes de notre vie, que ce soit à l'échelle mondiale ou au quotidien. Nous explorerons donc le bonheur en lien avec la culture et les biens matériels. De plus, nous approfondirons la formule du bonheur que propose le psychologue Haidt. Cette dernière est pertinente dans la mesure où elle met en relation les conditions de vie avec les activités volontaires. La deuxième partie exposera des paradoxes qui sont très représentatifs de notre société actuelle. L'homme étant un être rempli de contradictions, les paradoxes constituent le meilleur moyen pour mettre en lumière la complexité de la nature humaine. La troisième partie traitera du bonheur vu sous un angle qui se veut plus existentiel. Nous considérons que traiter du bonheur en lien avec l'existence va de soi, ce qui complétera à merveille notre recherche sur le bonheur et l'expérience optimale.

1. Revue sur le bonheur d'aujourd'hui

Nous aborderons dans notre revue du bonheur d'aujourd'hui le bonheur sous deux rapports : celui de la culture et celui des biens matériels. Sachant que la conception du bonheur a changé au fil du temps, voire qu'elle a même évolué au gré des événements, la conception que nous avons du bonheur de nos jours diffère de celle d'autrefois.²⁰ Nous avançons donc que l'idée du bonheur pour nos grands-parents n'est certainement pas la même que pour les jeunes gens de notre génération. Dans les grandes lignes, il est possible que ces conceptions du bonheur se rejoignent, mais il est certain que les opportunités de vivre l'expérience optimale sont plus nombreuses aujourd'hui. Le mot «aujourd'hui» doit être pris en considération, puisque nous nous concentrerons sur ce que signifie le bonheur aujourd'hui dans notre société actuelle.

²⁰ Il aurait pu être pertinent de traiter de la conception du bonheur sous un rapport historique, de relater l'historicité de la notion du bonheur et de constater son évolution dans le temps. Toutefois, par souci de cohérence, nous préférons ne pas prendre cette direction, où il y aurait beaucoup trop à développer.

1.1 Le bonheur et la culture

Tout d'abord, il faut prendre le mot culture dans le sens général du terme, c'est-à-dire où il réfère à : «l'ensemble des éléments distinguant une société, un groupe social, d'une autre société, d'un autre groupe» (Dictionnaire en ligne Universalis, 2017). Pour Csikszentmihalyi, le lien entre bonheur et culture réside dans le fait que les cultures se distinguent entre elles et ce, grâce au degré de bonheur qu'elles rendent possible. Il avance également que ce sont les buts de chaque membre d'une culture et non pas un système de croyances qui servent d'assise pour évaluer n'importe quel système social sur la base de l'entropie psychique. Pour qu'une société soit considérée comme étant meilleure qu'une autre, elle doit offrir au plus grand nombre de citoyens l'accessibilité aux expériences, qui elles, doivent correspondre aux buts poursuivis par ces derniers. Il est essentiel que les expériences puissent améliorer la croissance personnelle pour que l'individu développe par la suite des aptitudes de plus en plus complexes.

Les chances de vivre l'expérience optimale sont plus élevées dans les sociétés où la qualité de vie est meilleure. Csikszentmihalyi donne quelques exemples négatifs (Csikszentmihalyi, 2004b, p.124-125) de périodes dans l'histoire où la qualité de vie était moindre, ce qui avait comme impact de rendre précaire la possibilité de vivre l'expérience optimale, le bonheur et la néguentropie psychique. Par exemple, pendant l'époque de la révolution industrielle, l'Anglais moyen devait composer avec des conditions de vie difficiles comme les logements insalubres et surpeuplés, les maladies mortelles et une espérance de vie très faible. Les conditions de travail n'étant guère mieux, hommes et enfants connaissaient de longues et pénibles semaines de travail avec une rémunération dérisoire. Les habitants des îles Dobu étaient quant à eux élevés dans la peur des croyances surnaturelles et de la sorcellerie, alors qu'au Venezuela, la tribu Yononami était portée par la violence. Dans ces cultures, l'éventualité de connaître l'harmonie dans leur expérience psychique était compromise. À l'inverse, plusieurs autres cultures mettent en place les meilleures conditions pour favoriser les expériences positives à leurs citoyens. Par exemple, la vie des Pygmées de la forêt Ituri est construite autour d'un équilibre entre eux et la nature. Leur vie est remplie de défis intéressants et tous peuvent développer une multitude d'aptitudes puisque chacun est un peu acteur,

chanteur, historien et chasseur (Csikszentmihalyi, 2004b, p.125). Devant une telle réalité, Csikszentmihalyi convient que cette culture est en mesure de procurer les conditions propices à l'expérience optimale. Or, il est ardu pour une culture de répondre dans une adéquation parfaite aux besoins psychiques de ses citoyens et de procurer les conditions nécessaires aux expériences positives. Plusieurs sociétés n'arrivent pas à un tel équilibre : -soit la question de la survie est trop ardue, soit il y a des structures rigides mises en place. Les gens sont alors pris dans ces mêmes structures, ce qui a comme répercussion de rendre instable la prise d'initiatives pour les générations futures (Csikszentmihalyi, 2004b).

La culture se veut une réponse adaptée à la vie en société. C'est elle qui fixe les normes et qui élabore différentes croyances en vue de faire face aux défis même de l'existence. Elle sert à contrer l'entropie psychique et elle est en quelque sorte une construction défensive contre le chaos de la conscience. La culture oriente l'attention vers des buts et des croyances déjà choisis d'avance en réduisant l'éventail des possibilités. Cela permet d'encadrer l'action dans les frontières de la culture en la rendant plus simple et plus adaptée.

Le jeu est l'analogie de la culture. Dans les deux cas, des buts et des règles sont de mises afin que les individus, malgré certaines incertitudes, s'engagent dans un processus. La distinction entre la culture et le jeu est que la culture : «embrasse tout : comment l'individu naît, grandit, se marie et meurt» (Csikszentmihalyi, 2004b, p.127). Csikszentmihalyi voit la culture comme un «grand jeu», car cette dernière propose un ensemble de buts et de règles qui se fusionnent parfaitement aux aptitudes des individus augmentant ainsi le potentiel de vivre l'expérience optimale. C'est le cas dans certaines civilisations telles qu'Athènes, la Rome, la Chine et l'Inde qui ont facilité l'atteinte de l'expérience de «flow», du moins chez les plus privilégiés de ces sociétés (Csikszentmihalyi, 2004b, p.127). Sur le plan moral, une culture qui pousse vers l'expérience intense n'est pas forcément préférable. Puisque l'expérience optimale n'est pas garante de la vertu, ce n'est pas parce qu'un individu vit une expérience optimale qu'il est vertueux pour autant. Par exemple, un groupe social peut s'octroyer les

meilleures conditions de vie tout en portant préjudice à un autre groupe comme le cas des citoyens athéniens qui devaient leur vie agréable aux esclaves qui travaillaient pour eux.

Csikszentmihalyi admet qu'il n'est pas facile d'estimer dans quelle mesure une société rend possible l'expérience optimale et il est indéniable qu'il y a des disparités sur cet aspect entre les cultures. Malgré les résultats qui peuvent sembler imprécis et incomplets, il y a de plus en plus d'études qui comparent le bien-être et le bonheur entre différents pays. Il est reconnu que les gens qui vivent dans les sociétés riches, dirigées par un gouvernement stable et où le niveau de scolarité est supérieur, présentent un niveau de satisfaction plus élevé et bénéficient d'une meilleure qualité de vie. L'Australie, le Canada, la Grande-Bretagne, les Pays-Bas et les États-Unis en sont des exemples et ce, malgré le taux élevé de divorces, d'alcoolisme, de crimes et d'abus de drogues (Csikszentmihalyi, 2004b, p.128). Un tel résultat sur le niveau de bien-être exprimé par ces pays n'est guère surprenant pour Csikszentmihalyi, puisqu'il coïncide avec le temps alloué aux activités qui ont pour objectif de mener à une expérience positive. Par exemple, l'horaire d'un Américain moyen est divisé comme suit, environ quarante heures de travail dont quelques heures servent à des activités comme rêvasser ou bavarder, une vingtaine d'heures consacrées aux activités de loisirs telles que la télévision, la lecture, le sport et à peu près cinquante heures passées à des activités d'entretien comme manger, nettoyer la maison et réparer (Csikszentmihalyi, 2004b, p.129). Cependant, il est faux de croire que plus il y a de temps attribué aux activités libres, plus grande sera la satisfaction d'un individu.²¹

Dans l'ouvrage *L'hypothèse du bonheur* (2010), l'auteur, le psychologue Jonathan Haidt, présente l'une des plus grandes découvertes des recherches sur le bonheur. Hormis les gènes, la plupart des facteurs environnementaux et démographiques ont peu d'influence sur le bonheur (Haidt, 2010). Pour bien illustrer ce propos, Haidt y va d'un exemple (Haidt, 2010, p.110) simple, mais plutôt révélateur en demandant de se mettre à la place d'Olivier ou de Marie. Il décrit Olivier comme étant un célibataire âgé de trente-cinq ans, blanc, athlétique et séduisant qui habite dans une région ensoleillée. Olivier gagne 80 000

²¹ Il s'agit d'un paradoxe qui sera plus amplement détaillé dans la partie des paradoxes de ce chapitre sous le paradoxe : travail-loisirs.

euros par an, est un intellectuel et affectionne les activités solitaires telles que la lecture et les visites aux musées. Quant à Marie, elle vit dans un climat froid et partage un revenu de 27 000 euros avec son compagnon de vie. Haidt la décrit comme étant une femme de soixante-cinq ans, à la peau noire et au physique banal avec une légère obésité. Marie est très sociable et occupe son temps libre à faire des activités reliées à son église. Pour ce qui est de sa santé, celle-ci est moyenne, car Marie a des problèmes rénaux. Devant cet exemple, Haidt prétend que plusieurs conviendront que c'est Olivier qui a la vie rêvée, et que peu voudront prendre la place de Marie. Il y a donc une nette préférence pour la vie d'Olivier plutôt que celle de Marie. Et pourtant, à savoir qui est le plus heureux des deux, il y a de fortes chances que ce soit Marie. La vie de Marie se distingue à la différence près qu'elle possède des liens sociaux alors qu'Olivier a beau être riche, il n'en est pas moins seul.²² Les avantages d'Olivier : pouvoir, statut, liberté et situation, dépendent du principe d'adaptation (Haidt, 2010). Cela veut dire que même si Olivier occupe un poste convoité et reconnu comme directeur d'une grande entreprise par exemple, il n'est pas nécessairement plus heureux. Dans ce même ordre d'idées, plusieurs croient à tort que les gens fortunés sont forcément plus heureux.

1.2 Le bonheur et les biens matériels

La question des biens matériels est incontournable si l'on aspire un tant soit peu au bonheur. L'une des idées préconçues que plusieurs intériorisent est qu'il y aurait une corrélation significative entre bonheur et biens matériels. C'est-à-dire, plus une personne a les moyens de faire différentes acquisitions tout en répondant à ses moindres désirs, plus elle aura de chances d'être heureuse. Une telle conception découle d'une survalorisation dite «contingente», où c'est «l'avoir» qui prime et ce, au détriment de «l'être». À l'opposé de ce que l'on pourrait croire, la tendance à vouloir s'enrichir constamment peut mener à l'effet inverse souhaité, soit en diminuant la satisfaction quant au niveau de vie et à l'estime de soi. C'est notamment le cas dans l'une des enquêtes récentes de Csikszentmihalyi et Schneider qui ont utilisé 800 adolescents des États-Unis en guise d'échantillon (Csikszentmihalyi et Schneider, 2000). Il en ressort que les jeunes

²² Dans le chapitre II, nous avons démontré l'importance des relations avec autrui. Les gens s'estiment plus heureux quand ils sont bien entourés.

de la classe moyenne et ceux qui vivent dans des quartiers défavorisés sont plus portés à être heureux que les jeunes appartenant aux banlieues fortunées. Cela s'explique entre autres parce que ceux qui sont bien nantis prônent davantage les valeurs matérielles, de sorte qu'une orientation matérialiste conduit inévitablement à avoir des attentes plus élevées.

Dès lors, il est possible de mettre de l'avant la thèse de Csikszentmihalyi, affirmant que les biens matériels et la richesse ne sont pas gage du bonheur (Csikszentmihalyi, 2007). Les facteurs que sont les biens matériels et la richesse ont très peu ou presque pas d'influence sur le bonheur. Ce sont principalement les besoins de base qui doivent être comblés : -une fois que cela est fait, la relation entre bonheur et richesse augmente peu.

Le psychologue Ed Diener qui s'est intéressé à la fameuse question à savoir si l'argent faisait le bonheur, abonde aussi en ce sens. Grâce à ses différentes études (Diener et Oishi, 2000), Diener parvient à conclure que l'argent fait le bonheur dans la mesure où les gens se trouvent en bas de l'échelle salariale. Par exemple, une personne qui se soucie chaque jour de la façon dont elle va parvenir à subvenir à ses besoins tels que la nourriture et le logement, est beaucoup plus à risque de rapporter un moins grand bien-être en comparaison avec la personne qui n'a pas ces préoccupations. Une fois que la personne fait partie de la classe moyenne, l'inquiétude suscitée par les besoins de base chute significativement et la relation entre richesse et bonheur diminue. En moyenne, les personnes riches sont plus heureuses que les personnes de la classe moyenne, mais cet écart se veut très minime. La richesse en tant que telle a peu d'impact sur le bonheur, celle-ci conduisant plutôt à la roue du hamster de l'hédonisme²³ (Haidt, 2010). Diener fait la remarque que malgré l'augmentation du niveau de richesse qui a doublé, voire même triplé dans les nations industrialisées depuis les cinquante dernières années, le niveau de bonheur n'a quant à lui presque pas changé. Les gens rapportent un niveau de bonheur similaire et il en est de même pour la satisfaction en rapport à leur vie. Cela pourrait s'expliquer par l'accroissement du produit intérieur brut qui a permis à plusieurs d'atteindre un certain confort, comme de plus grandes maisons, plus de voitures, des

²³ C'est en quelque sorte la spirale hédonique infernale, qui sera abordée dans le paradoxe de l'escalade des désirs du chapitre III.

télévisions, des repas au restaurant, une meilleure santé et une vie plus longue. Ces plus-values ne rendent pas pour autant les gens plus satisfaits ou plus heureux, puisqu'elles perdent vite de leur attrait devenant ainsi des conditions normales de l'existence (Haidt, 2010, p.111-112).

L'une des réalités à laquelle doit faire face la société actuelle est la propension à la consommation. L'affirmation de Benson «Je magasine, donc je suis» (Benson, 2000), fort représentative, démontre que bien des gens pensent trouver satisfaction en magasinant. Le magasinage est un bon substitut à la déprime tout en étant l'activité par excellence pour occuper la conscience. Au lieu de ruminer, il est beaucoup plus simple de se tourner vers le magasinage qui sert à remplir un vide. C'est de cette manière que la psyché humaine fonctionne, si l'individu n'a rien à faire, il va trouver un moyen, quel qu'il soit, pour occuper son temps libre. Le vide est la plupart du temps comblé par des activités passives comme la télévision et le magasinage, et qui favorisent peu l'expérience positive. Si une personne n'est pas apte à s'épanouir par le biais de l'expérience de «flow», elle privilégiera des moyens plus simples comme la recherche du pouvoir, les plaisirs de toutes sortes ou encore par l'accumulation de biens et de richesses. Fortement encouragée par la société, la consommation est à la base même de l'économie et les individus répondent très bien à ce principe en surconsommant. Csikszentmihalyi la considère quant à lui comme étant néfaste. Celui-ci rappelle que cette activité puérile sert uniquement à faire oublier la banalité du quotidien et qu'il serait nettement avantageux de prioriser des activités qui sont susceptibles de contribuer au bonheur.

L'une des anciennes recherches de Csikszentmihalyi met en évidence qu'il y a une interrelation réelle entre la consommation d'énergie (électricité, pétrole, etc.) et le bonheur. Il en ressort que la relation est négative, parce qu'il a été démontré que le bonheur est moins élevé lorsque la consommation d'énergie est plus grande (Csikszentmihalyi, Greaf et Gianinno, 1981). Par exemple, une activité pratique telle qu'une promenade en motoneige demande une plus grande consommation d'énergie, ce qui mènera à un bonheur moins élevé comparativement à une activité nécessitant peu d'énergie comme une promenade en forêt. Il est possible de constater que cette relation se poursuit même dans la sphère technologique, puisque ce sont les activités les moins

«technologiques» qui procurent un plus grand plaisir. La lecture, le dessin, la musique ou encore, les conversations avec les amis en sont des exemples. Le bonheur est donc moins élevé lorsque la consommation d'énergie est plus grande. La relation entre le bonheur et la consommation d'énergie s'explique par le fait qu'une activité qui utilise peu d'énergie fossile, est davantage une source potentielle d'expérience optimale, car elle sollicite une plus grande énergie psychique. Il est préférable pour un individu d'investir son énergie psychique, non pas dans les expériences matérielles, mais bien dans celles qui permettront l'expérience optimale. Csikszentmihalyi vient à la conclusion qu'il pourrait y avoir un nombre considérable de personnes qui seraient en mesure d'être plus heureuses, sans pour autant nuire à l'environnement en gaspillant inutilement les précieuses ressources énergétiques non renouvelables.

À l'époque où le capitalisme règne en maître, l'environnement est plus que jamais menacé. Si la société continue à ce rythme effréné, Csikszentmihalyi a identifié trois scénarios possibles qui pourraient se réaliser au cours des prochaines années (Csikszentmihalyi, 2004a, p.139). Le premier scénario consiste en une détérioration rapide de la planète et de ses ressources. De nombreux désordres auraient lieu, tant au niveau civil avec par exemple : -un manque flagrant d'eau potable, qu'au niveau militaire : -des guerres de haute envergure (Csikszentmihalyi, 2004a). Le deuxième scénario prévoit un sauvetage par la technologie, c'est-à-dire grâce à l'usage de l'énergie renouvelable, la désalinisation de l'eau ou la récupération du gaz carbonique. Quant au troisième scénario, il évoque un changement profond dans notre style de vie, soit en donnant préséance aux expériences transcendantes porteuses d'enchantement plutôt qu'aux expériences matérielles. Le style de vie ne serait plus basé sur le plaisir et la sécurité que procurent les biens matériels pour davantage favoriser les activités complexes qui permettent d'accroître le développement personnel et le bonheur. Bref, le style de vie préconisé serait plus simple, plus humain et plus heureux.

1.3 La formule du bonheur

Pendant fort longtemps, l'une des idées les plus répandues et les plus défendues était que les facteurs environnementaux exerçaient une influence considérable sur le bonheur et non pas les gènes. Cela est dû en partie à Freud qui avançait que c'était pendant l'enfance que la personnalité se formait, façonnée par l'environnement. Plusieurs psychologues allaient en ce sens jusqu'au jour où une étude (Plomin et Daniels, 1987) menée sur des jumeaux démontra que c'était les gènes qui avaient une plus grande influence sur le bonheur au lieu de l'environnement familial. Cette étude ramena au goût du jour plusieurs questionnements diversifiés : peut-être qu'il y avait une sorte de thermostat dans chaque cerveau qui réglait le niveau du bonheur d'un individu, peut-être que la seule possibilité de trouver le bonheur dépendait plus d'un changement au niveau interne qu'externe, puisque l'individu a un faible contrôle sur son environnement (Haidt, 2010). La compréhension de l'inné et de l'acquis devenant plus précise, les gènes expliquent une plus grande part de l'homme, mais ils restent tout de même vulnérables aux conditions environnementales (Marcus, 2004). Ainsi, chaque individu a un niveau caractéristique de bonheur qui peut être conçu sous une forme d'intervalle plutôt que d'un point fixe donné (Haidt, 2010). Autrement dit, et s'il y avait une formule du bonheur?

Le psychologue Haidt se penche sur la formule du bonheur dans son ouvrage *L'hypothèse du bonheur*, formule qui provient toutefois d'autres psychologues issus de la psychologie positive. Avec la psychologie positive vers la fin des années 1990, Seligman a demandé à différents groupes d'experts de se consacrer à des problèmes spécifiques. L'une des études menées par les psychologues Lyubomirsky, Sheldon et Schkade, concernait entre autres les facteurs extérieurs qui ont une influence sur le bonheur (Lyubomirsky, Sheldon et Schkade, 2005). Cette étude est l'une des plus importantes de la psychologie positive, puisqu'elle véhicule la découverte majeure de ce que les psychologues Lyubomirsky, Schkade et Seligman ont décidé d'appeler plus communément «la formule du bonheur».

Il y a deux grands types de facteurs extérieurs à distinguer, soit les conditions de vie et les activités volontaires que les gens entreprennent (Lyubomirsky, Sheldon et Schkade, 2005). Les conditions de vie concernent autant les choses qui ne peuvent pas être modifiées comme la couleur de la peau, le sexe, l'âge, un handicap, que les éléments qui

peuvent être changés comme le statut matrimonial, l'endroit où vivre, etc. Comme les conditions de vie se veulent constantes dans le temps, il est possible de s'adapter à celles-ci, car elles durent, dans certains cas, pendant une période de la vie. Les activités volontaires sont les choses que les gens choisissent par eux-mêmes de faire, comme la méditation, l'exercice, apprendre quelque chose et prendre des jours de congé. Ces dernières sont pour la majorité des activités qui requièrent un certain effort et de l'attention. À la différence des conditions de vie qui sont sujettes à l'adaptation, les activités volontaires ne peuvent pas sortir de la conscience des gens. Elles constituent une plus grande source pour augmenter le bonheur d'un individu, puisqu'elles permettent d'échapper aux effets de l'adaptation. C'est de cette manière que la formule du bonheur a pu prendre forme.

La formule du bonheur : $B = N + C + A$

La formule du bonheur se détaille ainsi (Haidt, 2010) : (B) fait référence au niveau de bonheur ressenti qui est déterminé par le niveau biologique du bonheur (N), plus les conditions de vie (C), plus les activités volontaires entreprises (A)²⁴. La psychologie positive a comme défi d'établir scientifiquement quelles peuvent être les conditions de vie (C) et les activités volontaires (A) qui sont en mesure d'amener le niveau de bonheur (B) dans la partie supérieure de l'intervalle de variation.

Les conditions de vie sont d'une grande importance et quelques-unes peuvent être modifiées. Ces transformations ne sont pas toutes soumises aux effets d'adaptation. Cela sous-tend donc qu'il vaut la peine de se battre pour effectuer le changement escompté qui lui, aura un impact significatif sur le bonheur à long terme. Haidt donne quelques exemples personnels d'éléments modulables, comme le bruit, le sentiment de contrôle et les relations avec autrui (Haidt, 2010). Tout d'abord, le bruit porte entrave à la concentration et peut tendre à augmenter le stress. Même si un individu s'habitue à une source de bruit, les tâches cognitives sont affectées par une diminution de performance quand elles sont effectuées. Haidt propose de diminuer les sources de bruits qui sont

²⁴ Lyubomirsky utilise le terme «activités» et Seligman les appelle quant à lui des «variables volontaires». Haidt a décidé de simplifier l'explication en combinant leurs termes en : «activités volontaires» (Haidt, 2010, p.288).

potentiellement nuisibles sur lesquelles il est possible d'exercer un certain contrôle. Par exemple, lors de l'achat d'une maison, si le bruit d'une rue fréquentée est incommodant, il est mieux de privilégier une maison qui aura un emplacement jouissant d'une plus grande tranquillité. Il arrive que le bruit soit dans certains cas incontrôlable. À cet égard, Haidt évoque la pertinence du sentiment de contrôle qui ressort de l'étude (Glass et Singer, 1972) qui se déroule en deux parties de Glass et Singer, et où les gens sont exposés à des bruits soudains, forts et aléatoires. Dans la première partie, les participants étaient divisés en deux groupes. Le premier groupe avait la possibilité d'arrêter le bruit en appuyant simplement sur un bouton. Néanmoins, il était demandé d'appuyer sur le bouton uniquement dans les cas où le bruit devenait insupportable. Le fait que les gens pensaient avoir un certain contrôle sur le bruit fit en sorte que personne n'appuya sur le bouton. Le deuxième groupe n'ayant pas cette opportunité devait endurer le bruit. Dans la seconde partie, tous les participants devaient résoudre des énigmes. Il en résulte que ceux qui avaient eu le sentiment de contrôle sur le bruit étaient plus enclins à poursuivre la tâche. En comparaison, ceux qui n'avaient pas eu le sentiment de contrôle et qui ont dû endurer le bruit étaient plus portés à lâcher prise rapidement.²⁵

Un autre exemple qui démontre l'importance du sentiment de contrôle provient de l'étude d'Ellen Langer et de Judith Rodin, qui ont décidé d'apporter des ajustements à l'environnement dans lequel vivaient des résidents d'une maison de retraite à deux étages. L'étude (Langer et Rodin, 1976) durant environ dix-huit mois, elles ont alors décidé de bonifier le quotidien de ces gens à long terme. Les principales modifications étaient l'ajout des plantes dans les chambres et la projection d'un film un soir par semaine. La seule différence entre les deux étages résidait dans le sentiment de contrôle. Au premier étage, les pensionnaires avaient le sentiment de contrôle, car ils décidaient du choix des plantes et étaient responsables de les arroser. Ils devaient aussi se mettre en groupe pour déterminer le soir de la projection du film. Au deuxième étage, ce sont les infirmières qui s'occupaient des plantes et qui désignaient le soir du film. Les changements apportés aux deux étages étaient identiques, mis à part que les résidents du premier étage avaient le sentiment de contrôle comparativement à ceux du deuxième

²⁵ Il en ressort qu'il ne faut pas uniquement vivre le plaisir, mais bien créer les plaisirs qui nous rendons heureux. (Note personnelle)

étage. Cette simple distinction entre les deux étages engendra différents impacts. Suite aux auto-évaluations et aux évaluations des infirmières, il a été possible de constater qu'au premier étage où il y avait le sentiment de contrôle, les résidents étaient plus alertes, plus actifs et plus heureux. Même après dix-huit mois, les avantages générés par les modifications portées à l'environnement de la maison de retraite étaient encore présents. À la fin des dix-huit mois, pendant la dernière évaluation, les résultats étaient significatifs et attestaient que les gens du premier étage qui avaient le sentiment de contrôle étaient en meilleure santé que leurs confrères du deuxième étage. L'une des statistiques qui est ressortie est que le taux de décès était deux fois moindre au premier étage qu'au deuxième étage, soit 15% au lieu de 30% (Rodin et Langer, 1977). Rodin et Haidt ont synthétisé ces recherches et sont parvenus à la conclusion que de changer un environnement institutionnel pour améliorer le sentiment de contrôle, que ce soit chez des étudiants, des patients, ou encore des travailleurs, consistait l'un des meilleurs moyens les plus efficaces pour accroître le sens de l'engagement, l'énergie et le bonheur des individus (Haidt et Rodin, 1999).

Le dernier exemple est à propos des relations avec autrui qui sont considérées comme étant la condition la plus importante au bonheur (Seligman, 2002). Le nombre et la qualité des relations personnelles influencent le degré de bonheur des gens. Un individu bien entouré sera plus heureux et profitera davantage de ses relations contrairement à une personne malheureuse (Lyubomirsky, King et Diener, 2005 ; Reis et Gable, 2003). Haidt estime que le meilleur moyen de gâcher son bonheur est d'avoir des problèmes de relations avec autrui, car il est impossible de s'adapter complètement aux conflits interpersonnels qui détériorent le bien-être du quotidien (Frederick et Loewenstein, 1999). Même si la personne ne voit pas l'individu avec lequel elle est en conflit, cela ne l'empêche pas de ruminer en pensées sa relation. Il y a de multiples façons de modifier les conditions de vie : -notamment celles qui en valent la peine, soit celles qui concernent le travail, les relations et le sentiment de contrôle sur les facteurs de stress. Le «C» de la formule du bonheur est très important puisque certaines conditions de vie peuvent entrer en jeu et influencer le bonheur (Haidt, 2010).

2. Les paradoxes

Dans cette partie, nous présenterons deux paradoxes, soit celui de l'escalade des désirs, et celui du travail-loisirs. Ces paradoxes viennent de Csikszentmihalyi et il y a une réelle pertinence de les entrevoir, car ils reflètent de manière significative la réalité d'aujourd'hui. S'il y a bien deux choses qui ressortent de notre vie quotidienne, c'est cette tendance constante à la consommation et la place centrale qu'occupe le travail. Le paradoxe de l'escalade des désirs expose l'incohérence de l'homme à vouloir toujours plus, et à croire contre son gré que le bonheur réside dans les biens matériels. Le paradoxe du travail-loisirs quant à lui, démontre la contradiction que l'individu préfère les loisirs au travail, même si le travail permet d'être plus heureux face à une mauvaise utilisation du temps libre.

2.1 Le paradoxe de l'escalade des désirs

Le premier paradoxe, celui de l'escalade des désirs, trouve son origine dans l'insatisfaction. L'univers dans lequel gravite l'être humain est loin d'être façonné pour répondre aux besoins et au confort de celui-ci. Il a fallu des millions d'années d'adaptation à l'homme pour rendre la Terre hospitalière telle que nous la connaissons aujourd'hui. Effectivement, l'humain a affronté maintes menaces comme la glace, le feu, les inondations, les animaux sauvages et les micro-organismes, qui malgré leur invisibilité, étaient dévastateurs (Csikszentmihalyi, 2004b, p.33). Csikszentmihalyi fait la remarque qu'à chaque fois qu'un risque est mis hors de danger ou qu'un problème est réglé, un autre plus grave surgit. Par exemple, alors que les médecins ont enfin trouvé un médicament à une maladie mortelle, une autre encore plus fatale fait son apparition. Ou encore, de nouvelles technologies sont mises au point et se retournent contre leurs inventeurs. L'univers suit ses propres lois et ne tient aucunement compte des différents désirs qui animent les individus. Dans ces circonstances, il est pertinent d'entrevoir l'idée du chaos.

La notion du chaos n'est pas la même et varie selon les disciplines. En science physique, la «théorie du chaos» sert «à décrire les régularités dans ce qui semble complètement le fruit du hasard» (Csikszentmihalyi, 2004b, p.33). La vision du chaos diffère en sciences humaines et en psychologie où elle prend forme à partir de l'idée qu'il y a un «désordre irréconciliable» dans l'univers avec les besoins et les désirs de l'individu. Malgré le fait qu'il est noble de vouloir contrer la faim et la maladie, anticiper une guerre nucléaire et faire disparaître les inégalités sociales, il est primordial de comprendre que l'amélioration des conditions de vie n'améliorera pas nécessairement la qualité de vie (Csikszentmihalyi, 2004b). Il est impossible de changer les lois qui régissent l'ordre de l'univers, tout comme il est ardu d'exercer un pouvoir sur les forces qui ont des retombées sur le bien-être des gens. Ce qui compte réellement, ce sont les interprétations qu'une personne fait de ce qu'elle vit au quotidien. Les interprétations sont des filtres de l'esprit qui teinteront les sentiments que chacun éprouve à propos de lui-même, et la joie que chacun retire de la vie. Le bonheur d'une personne dépend donc de sa propre harmonie intérieure et non de la possibilité d'exercer un quelconque pouvoir sur les forces de l'univers (Csikszentmihalyi, 2004b). Une certaine maîtrise de l'environnement est nécessaire à la survie physique de l'individu : -or, il est faux de penser que cette maîtrise aura une quelconque incidence sur l'estime que se porte l'individu ou qu'elle diminuera son chaos intérieur. C'est uniquement grâce à la maîtrise de la conscience qu'il est possible de gérer son chaos intérieur (Csikszentmihalyi, 2004b). Il revient donc à l'homme d'apprendre à maîtriser sa propre conscience.²⁶

L'univers pouvant engendrer de la frustration, c'est aussi le cas pour les désirs démesurés qui conduisent à l'insatisfaction. Chacun se fait sa propre idée de ce qu'il adviendra de sa vie, que ce soit approximativement ou de façon précise. Csikszentmihalyi soutient que la réalisation vers ce but devient la mesure de la qualité la vie. Une personne retirera bonheur et satisfaction si elle a réussi à accomplir son objectif ou si elle en est proche, tandis qu'une personne qui a perdu de vue ce qu'elle voulait faire ressentira de l'amertume et renoncera peut-être même à son objectif de vie. Pour bien des gens, le but premier de l'existence est de survivre, de laisser une descendance et d'avoir une vie

²⁶ Se référer au chapitre II sur la maîtrise de la conscience et son fonctionnement.

relativement confortable. Une fois qu'il n'est plus question des problèmes de survie, les gens voudront améliorer leur niveau de vie, ce qui fera en sorte qu'il y aura de nouveaux besoins et désirs à exaucer.²⁷ L'escalade des désirs provoque de nouvelles exigences qui vont de pair avec le niveau de richesse et de fortune, ce qui a pour conséquence que le niveau de bien-être recherché reste constamment à combler. Par exemple, une personne millionnaire qui ne peut se contenter de préparer ses propres repas et qui a besoin de nombreux chefs à son service pour être pleinement satisfaite. Le paradoxe de l'escalade des désirs laisse à penser que l'amélioration de la qualité de vie est une tâche interminable. Pourtant, le fait que les désirs, les objectifs et les ambitions se renouvellent n'est pas un problème en soi dans la mesure où l'individu trouve plaisir et joie pendant la réalisation vers son but. Le danger est présent quand l'individu en question est aspiré par la spirale hédonique infernale, qui est une poursuite sans fin de plaisirs, souvent hors de portée et parfois même abusifs. L'individu, trop obnubilé par son désir d'arriver à ses fins, n'arrive plus à trouver plaisir dans le présent, s'enlevant ainsi toutes possibilités de vivre l'enchantement, c'est-à-dire l'expérience optimale. La possibilité d'échapper à un tel piège est concevable quand les personnes sont aptes à améliorer leur qualité de vie et ce, en *faisant fi* de leurs conditions matérielles. Ces personnes se disent plus satisfaites et sont portées par un désir de rendre les autres plus heureux. Pour Csikszentmihalyi, la force de ces individus réside dans le fait qu'ils ont la maîtrise de leur vie. Ils s'adaptent plus facilement à leur environnement, aiment constamment apprendre, trouvent la joie et la satisfaction dans leurs propres activités et surtout, surmontent les difficultés à travers les épreuves de la vie. Ces gens vont donc mener une vie plus active, ouverte sur toutes sortes d'expériences et remplie de relations solides et intimes avec autrui (Csikszentmihalyi, 2004b).

²⁷ C'est ce que démontre la pyramide de Maslow qui présente la hiérarchie des besoins. Il y a 5 niveaux : en bas (1^{er} niveau), les besoins physiologiques, 2^e niveau : les besoins de sécurité, 3^e niveau : les besoins d'appartenance, 4^e niveau : les besoins d'estime et tout en haut (5^e niveau), les besoins d'actualisation de soi ou d'accomplissement personnel. Certains ont même ajouté un 6^e niveau : celui de la transcendance. Les besoins qui sont à la base de la pyramide sont prioritaires à ceux qui sont plus haut. Une fois qu'un individu a comblé par exemple les besoins physiologiques, il va être en mesure de se concentrer sur les besoins de sécurité, et ainsi de suite. Toutefois, lorsqu'un besoin précédent n'est plus satisfait, il redevient prioritaire pour l'individu, d'où la hiérarchisation des besoins. Il y a eu beaucoup d'auteurs qui ont travaillé sur la pyramide de Maslow, mais nous nous contenterons ici d'exposer la pyramide que nous avons entrevue pendant les cours de psychologie à l'Université de Sherbrooke. De plus, il est possible de retrouver la pyramide de Maslow dans l'article *A Theory of Human Motivation* (Maslow, 1943).

2.2 Le paradoxe du travail-loisirs

Pour plusieurs, le travail occupe une place centrale dans la vie quotidienne. Le temps consacré à travailler équivaut environ à un tiers du temps de vie d'une personne (Csikszentmihalyi, 2005, p.67). Face à cette durée qui est assez considérable, il est possible d'observer un étrange paradoxe qui en découle, celui du travail-loisirs. Le paradoxe s'établit sur l'idée que le travail permet maints avantages tels qu'une meilleure estime de soi, de la fierté suite au travail bien fait, des moments de satisfaction, et qu'il contribue à la formation de l'identité de l'individu. Pourtant, malgré les nombreux bénéfices qu'apporte le travail, beaucoup estiment qu'ils aimeraient mieux s'en passer.

Pour bien illustrer ce paradoxe, Csikszentmihalyi fait deux constatations. La première qui provient d'enquêtes récentes, énonce qu'à la suite d'un héritage qui ferait en sorte qu'il ne soit plus nécessaire de travailler, 84% des Américains et 77% des Américaines continueraient quand même à travailler (Yankelovich, 1981). La deuxième qui émane directement de différentes études effectuées par la méthode de l'ESM, démontre que lorsque le signal se fait entendre sur les heures de travail, nombreux sont ceux qui préféreraient être ailleurs et ce, comparativement à tout autre moment de la journée. Cette contradiction est également présente dans les enquêtes menées par deux chercheurs allemands qui ont obtenu des résultats diamétralement opposés. D'une part, Noelle-Newmann retient plus particulièrement les effets positifs du travail et affirme que le travail rend heureux. D'une autre part, Strumpel se penche davantage sur la préférence des loisirs et arrive à la conclusion que le travail rend malheureux.²⁸ Puisque le travail fait partie intégrante de la vie humaine, il a influence indéniable sur la qualité de vie. Pour mieux appuyer et comprendre le paradoxe travail-loisirs, il est nécessaire d'entrevoir brièvement l'évolution du travail qui explique la vision négative que certains entretiennent à son égard (Csikszentmihalyi, 2004b, p.210-211 ; Csikszentmihalyi, 2005, p.68-70).

²⁸ Le dialogue entre les chercheurs à propos de l'interprétation du travail provient de Noelle-Newmann (1996). La source primaire étant en allemand, se référer à l'ouvrage *Vivre. La psychologie du bonheur* de Csikszentmihalyi, 2004, p.209-210.

Dans la Genèse (III, 17), dû à son orgueil, Adam se voit expulsé du paradis terrestre pour être condamné à travailler à la sueur de son front. Il y a plusieurs périodes dans l'histoire qui montrent que les gens qui étaient exploités devaient réaliser les rêves de ceux qu'ils servaient comme dans le cas de la construction de la Grande Muraille de Chine, du Taj Mahal, des pyramides et de nombreux temples et palais (Csikszentmihalyi, 2004b, p.211). Cette image que le travail doit être évité est ancrée dans une grande majorité de cultures.²⁹ Le travail tel qu'il est connu aujourd'hui n'existait pas il y a douze mille ans avant la grande révolution agricole. À cette époque, chacun travaillait pour son compte personnel et non pas pour quelqu'un d'autre. Par exemple, le travail des chasseurs-cueilleurs était une activité régulière qui faisait partie du quotidien. Pendant la Grèce et la Rome antiques, l'idéologie du temps prônait l'oisiveté, qui était perçue comme une vertu et ce, au détriment du travail.³⁰ Cette façon de penser est aussi partagée par les citoyens de la Rome impériale où 20% des hommes dispensés de travailler considéraient que la meilleure façon de vivre était celle de l'oisiveté (Csikszentmihalyi, 2005, p.68). Dans la République, cette conception prit de l'ampleur : -les hommes de la classe dirigeante avaient le temps de développer leur plein potentiel, car ils se contentaient de remplir des devoirs militaires ou administratifs pour le bien de leur communauté. Après des siècles à vivre de cette façon, les classes oisives délaissèrent la vie publique pour mieux consacrer leur temps libre aux plaisirs et à la luxure.

C'est en Europe, il y a deux cents ans, que la conception du travail commença vraiment à changer, pour connaître depuis ce temps un important essor quant à sa transformation. Le travail commence de plus en plus à être envisagé comme une éthique du travail. Au XIX^e siècle, Marx renverse la proposition des philosophes grecs en postulant que l'homme peut développer son plein potentiel uniquement grâce à l'activité productive du travail. Il conçoit que la nature humaine n'existe pas, hormis celle qui est créée par l'entremise du travail. Le travail modifie l'environnement, mais aussi le travailleur pour qu'il devienne une personne consciente guidée vers un but, un objectif. Loin de vouloir s'opposer à la

²⁹ Il y a une étrange contradiction : Malgré la piètre réputation du travail, dans notre société le travail est parfois survalorisé. Dans une autre recherche, il pourrait être intéressant d'approfondir cette réflexion si pertinente et révélatrice de notre société actuelle.

³⁰ Aristote conçoit que le travail n'a pas sa place alors que dans nos sociétés contemporaines, il est incontournable. Cette réflexion qui porte sur la place qu'occupe le travail dans la vie de l'individu se veut en continuité avec la réflexion déjà proposée. (Voir la note de référence précédente)

conception d'Aristote axée sur l'oisiveté, l'idée que le travail favorise davantage la potentialité et la créativité de l'individu est propre à l'air du temps auquel appartenait Marx.

Suite à la Seconde Guerre mondiale, des emplois offrant de bonnes conditions de vie et une certaine sécurité sont apparus, quoiqu'ennuyeux et vides de sens. Une sorte d'utopie s'est installée où il était question d'une nouvelle ère sans travail, ou du moins centrée sur la possibilité de travailler quelques heures par semaine. Cependant, le travail revêt sa fâcheuse réputation lors de la mondialisation où les populations sous-payées de l'Asie et de l'Amérique du Sud rentrent sur le marché du travail. Aux États-Unis, la sécurité sociale qu'offrait un emploi devient précaire, ce qui oblige les gens de travailler avec des conditions moyennes et sans garanties d'avenir.

À chaque génération, la notion du travail est de plus en plus floue, ce qui explique pourquoi tant de jeunes d'aujourd'hui ont de la difficulté à choisir la profession vers laquelle s'orienter. L'évolution du travail justifie en partie la présence des multiples ambivalences que rencontre le travail. La majorité des gens ont conscience de l'importance de celui-ci dans leur vie, même s'ils aimeraient mieux en être exemptés.

Une deuxième partie du paradoxe se trouve dans l'apport des loisirs. En partant des résultats d'enquêtes qui dévoilent que : «les loisirs n'améliorent pas la qualité de vie s'ils ne sont pas utilisés d'une manière adéquate» (Csikszentmihalyi, 2004b, p.221), le travail peut ainsi procurer une plus grande satisfaction, de la joie et du bonheur. Bien qu'à première vue il semble facile de tirer profit de ses loisirs, ce n'est pas tout le monde qui les utilise à bon escient. Le psychanalyste Ferenczi abonde en ce sens et rapporte que ses patients étaient davantage portés à déprimer le dimanche que pendant la semaine, d'où le syndrome «névrose du dimanche» (Csikszentmihalyi, 2004b, p.221). Les résultats de l'ESM démontrent qu'il y a plus de symptômes de maladie qui apparaissent lors de la fin de semaine. C'est pendant les vacances et les congés que les problèmes mentaux ont tendance à se manifester. Le travail étant plus susceptible de mener au bonheur et donc à l'expérience optimale comparativement aux loisirs, l'incohérence se situe dans la nette préférence des gens pour le temps libre (Csikszentmihalyi, 2005). Csikszentmihalyi a d'abord été étonné par cette contradiction pour ensuite admettre qu'il n'en est rien. Il peut

sembler curieux de faire une similitude entre le travail et le jeu, et pourtant, parmi le lot des activités effectuées au quotidien, le travail est de loin l'activité qui s'apparente le plus à un jeu. Celui-ci comporte les caractéristiques de l'expérience optimale : un but, des règles précises et une rétroaction immédiate, à savoir la satisfaction ou non de ce qui a été accompli. De plus, le travail sollicite la concentration et réduit la distraction. La tâche exigée est réaliste et comporte un défi qui nécessite un savoir-faire particulier. L'individu détient un sentiment de contrôle envers son travail, dans la mesure où celui-ci est en concordance avec ses aptitudes. Le travail offre des opportunités de réalisation, ce qui n'est pas toujours le cas dans les loisirs individuels, tout dépendamment de la façon dont s'occupe la personne. Quand les gens sont chez eux, très peu ont des buts définis, ne sachant que faire de leur temps libre, ce qui explique l'apparition de l'ennui et dans certains cas de l'angoisse. La structure du travail est donc similaire aux autres activités valorisantes qui provoquent l'expérience optimale.

Il est essentiel de rappeler l'influence de l'évaluation subjective de l'individu sur l'expérience de «flow». Conséquemment, il ne faut pas tenir pour acquis que tout travail conduit inévitablement à l'enchantement. Même en ayant les meilleures conditions externes à portée de main, c'est à l'individu que revient la possibilité de vivre ou non l'expérience optimale. Pour que le travail améliore considérablement la qualité de vie, il y a deux stratégies complémentaires à adopter. Csikszentmihalyi convient qu'elles ne sont pas garantes de l'expérience optimale, mais elles offrent tout de même des bénéfices comme une plus grande facilité de la croissance du soi et une meilleure qualité de vie. La première stratégie constitue en une restructuration de l'emploi, ce qui implique que le travail doit être transformé de manière à ce qu'il corresponde aux caractéristiques des activités autotéliques qui conduisent aux expériences positives. La deuxième stratégie est que le travailleur développe une personnalité autotélique³¹, ce qui sous-tend une connaissance des possibilités d'action, une utilisation de ses aptitudes et l'atteinte d'objectifs réalistes et accessibles (Csikszentmihalyi, 2004b).

³¹ Pour des exemples d'activités autotéliques et de personnalités autotéliques, se référer au chapitre II.

Si le choix entre le travail et les loisirs se présente, plusieurs opteront davantage pour avoir des périodes de temps libre. Le travail étant perçu comme une obligation, un mal nécessaire, le temps libre est quant à lui une bénédiction. En priorisant les loisirs au travail, une croyance domine, soit celle où la possibilité d'avoir du temps à ne rien faire et à relaxer constitue la recette de prédilection au bonheur. L'association entre loisirs et bonheur est inexacte, car elle est basée sur l'idée qu'il est facile de profiter des loisirs. Pour le sociologue américain Robert Park, le temps libre serait en fait du temps perdu et mal utilisé. Aux États-Unis, le plus grand gaspillage du temps de vie provient d'une mauvaise utilisation des loisirs. Cette mauvaise gestion du temps libre est problématique et affecte la société. Park ira même jusqu'à prétendre que : «pour un grand nombre d'Américains, les loisirs sont dangereux.» (Csikszentmihalyi, 2004b, p.221). La plupart des occupations auxquelles se consacrent les gens pendant leur temps libre sont des activités qui servent à contrer l'entropie psychique : la télévision est l'activité par excellence, la lecture de romans Harlequin, la consommation de drogue et alcool et les jeux de hasard en sont aussi des exemples (Csikszentmihalyi, 2004b, p.222). Lorsqu'un individu n'est nullement occupé et n'a pas de buts, ni d'interactions avec autrui et que son esprit vagabonde de toute part, ces activités constituent la stratégie parfaite pour combler le vide, puisqu'elles sont réconfortantes et hautement accessibles. Cette nécessité viscérale que l'humain a besoin de s'occuper l'esprit se veut une réponse à l'anxiété et au chaos intérieurs. Il est beaucoup plus simple quand la concentration et la motivation font défauts, de se tourner vers des activités qui demandent peu. En pratiquant ces dernières, l'individu pense en retirer certains avantages alors que c'est plutôt l'effet inverse qui se produit, engendrant dans la majorité des cas l'insatisfaction et la déprime. Dans l'éventualité d'éviter ces désagréments, il convient de faire la distinction entre les loisirs actifs et les loisirs passifs. Les loisirs actifs sont ceux qui ont le plus de chance de générer les expériences-flux tandis que les loisirs passifs exigent peu et remplissent le vide. Conséquemment, les loisirs actifs, comme le sport, procurent plus d'états d'enchantement comparé aux loisirs passifs tels que regarder la télévision. Il est ainsi faux de croire que toutes les activités se ressemblent puisqu'elles ont des répercussions différentes au niveau psychologique.

Csikszentmihalyi a mené une recherche sur la relation entre les loisirs et l'expérience optimale auprès des adolescents américains. Il parvient à la conclusion que les adolescents américains ont des expériences-flux 44% du temps où ils jouent ou pratiquent un sport, 34% du temps où ils font quelque chose qu'ils aiment et 13% du temps où ils regardent la télévision, ces proportions étant les mêmes chez les adultes (Csikszentmihalyi, 2005, p.88). Devant de tels résultats, il ressort que les jeux et les sports sont trois fois plus susceptibles de susciter un état de plaisir intense. De même, être avec des amis, réfléchir et écouter de la musique surpassent amplement la télévision en termes de bénéfices. Il est donc légitime de se demander pourquoi les adolescents occupent quatre fois plus de leur temps à regarder la télévision plutôt que de se consacrer à leur activité favorite. Ce questionnement est l'exemple concret du paradoxe travail-loisirs qui a été exposé précédemment. Après avoir interrogé les participants, Csikszentmihalyi offre comme explication que l'adolescent type admet être plus heureux lors d'activités actives que passives, pourtant malgré cela, il préfère privilégier les loisirs accessibles aux loisirs qui nécessitent un investissement pour les réaliser. Avant de jouer une partie de basket, par exemple, il faut l'organiser, la planifier. Pour ressentir réellement du plaisir à jouer du piano, il faut d'abord faire maints exercices qui peuvent sembler ennuyeux. Autrement dit, les loisirs actifs exigent un engagement de l'individu, soit en énergie ou en temps, et ce, avant même que l'activité ne commence et qu'elle soit gratifiante. Une personne qui est fatiguée ou paresseuse se contentera plus facilement, faute de motivation, d'une activité qui requiert peu d'efforts. L'unique avantage des loisirs passifs est qu'il y a peu de chance que l'individu développe de l'anxiété. Les loisirs passifs permettent un état de relaxation et d'apathie contrairement aux activités productrices qui sont plus dures. L'individu qui se trouve dans un état passif a moins à s'impliquer dans l'activité, quitte à ne pas éprouver de grandes satisfactions, ce qui convient à bien des gens. Mais attention, il est important de ne pas s'y méprendre, le repos et la détente ne sont pas mauvais en soi, car tout le monde a besoin un jour ou l'autre de se relaxer. Csikszentmihalyi indique que tout comme dans les autres sphères de la vie, il est question d'équilibre. Les loisirs passifs deviennent problématiques quand l'individu se réfère uniquement à ceux-ci pour occuper son temps libre. Un excès de ces derniers est dommageable, tant pour l'individu que pour la société. À long terme, les

loisirs passifs ont de nombreux impacts sur la qualité de vie. Par exemple, une personne qui est portée vers les jeux de hasard et qui joue son argent dans ses temps libres peut entrer sans le vouloir dans un cercle vicieux de dépendance. Éventuellement, cela peut avoir des répercussions néfastes sur d'autres sphères de sa vie comme sa vie familiale, son travail et même son bien-être.

3. Le bonheur et l'existence

Jusqu'à présent, nous avons entrevu le bonheur avec la culture et les biens matériels. Nous avons également analysé la formule du bonheur et avons décortiqué deux paradoxes bien de notre temps. Le paradoxe de l'escalade des désirs et le paradoxe travail-loisirs sont très représentatifs de la société actuelle. Ils rejoignent tout un chacun, si ce n'est que tôt ou tard, l'individu n'aura d'autres choix que de les confronter à un moment ou un autre de son existence. Le dernier point que nous aborderons nous paraît incontournable et c'est celui du bonheur en lien avec l'existence. Dans le chapitre II qui portait exclusivement sur l'expérience optimale, nous poursuivrons notre réflexion en l'appréhendant sous un angle qui se veut plus existentiel. Comment peut-on concevoir l'expérience optimale face aux aléas de la vie? Csikszentmihalyi s'est demandé : «comment améliorer la qualité de vie quand les choses ne tournent pas rond, quand le destin est injuste? Comment les malades, les pauvres et les victimes de l'adversité peuvent-ils contrôler leur conscience?» (Csikszentmihalyi, 2004b, p.261). Devant ce constat, l'expérience de «flow» peut sembler illusoire comme une décoration d'un gâteau. Dans son ouvrage *Vivre. La psychologie du bonheur*, Csikszentmihalyi défend la thèse et affirme que les conditions externes affectent indirectement l'individu, alors que l'expérience optimale et même le plaisir influencent directement la qualité de vie : «Les conditions matérielles sont secondaires, elles affectent l'individu indirectement, par l'intermédiaire de l'expérience vécue. (...) La santé, l'argent et les conditions matérielles peuvent améliorer la vie, mais pas nécessairement» (Csikszentmihalyi, 2004b, p.262).

Csikszentmihalyi pousse sa réflexion et constate qu'en revanche, il y a des personnes qui ont vécu des atrocités et qui réussissent quand même à être heureux. Non seulement ces personnes profitent de la vie, mais connaissent aussi l'expérience optimale : «Comment est-il possible que des êtres atteignent l'harmonie intérieure et croissent en complexité

alors qu'ils ont subi les pires malheurs?» (Csikszentmihalyi, 2004b, p.262). Csikszentmihalyi donne en exemple ceux qui ont subi un grave accident et qui ont perdu l'usage de leurs membres inférieurs. Cet événement, quoique tragique a permis à certains de trouver un nouveau but fondamental, de porter un regard différent sur leur existence et de prendre une nouvelle tangente pour aborder leur quotidien. Il est tout à fait sain pour une personne de détourner l'accident à son avantage, soit en partant d'une source d'entropie afin qu'elle devienne un moyen de croissance pour créer un ordre intérieur. C'est la même chose pour les gens qui ont survécu à des conditions atroces d'emprisonnement. Le témoignage de Soljénitsyne (Csikszentmihalyi, 2004b, p.268) dépeint d'une façon remarquable l'importance du contrôle de son énergie psychique :

Parfois, dans une colonne de prisonniers découragés, au milieu des cris des gardiens armés, je me sentais envahi par une vague de poésie et d'images... Dans ces moments, je me sentais libre et heureux... Certains prisonniers essayaient de s'échapper en franchissant les barbelés. Pour moi, il n'y avait pas de barbelés. Le décompte des prisonniers demeurerait le même, mais moi je n'étais plus là.

Les personnes qui ont appris à vivre l'expérience optimale seront plus en mesure de faire face aux situations pouvant mener au désespoir en les transformant, et en tirant profit de la vie malgré tout.³² Elles font ainsi preuve d'une très grande résilience, qui est cette capacité à surmonter les moments difficiles. Cette aptitude admirable n'est pas donnée à tous : «de toutes les aptitudes, celle constituant à transformer l'adversité en source d'enchantement est la plus utile pour la survie» (Csikszentmihalyi, 2004b, p.274). Les personnes résilientes se battent pour ce à quoi elles croient et ne se laissent pas écraser par l'opposition des autres : une dame âgée atteinte de paralysie qui est toujours chaleureuse et à l'écoute des problèmes d'autrui ; une directrice d'entreprise qui, malgré les pressions sexistes, arrive à s'imposer dans la compagnie même si le contexte est difficile ; un animateur de camp de jeunes qui organise un sauvetage tout en gardant son calme lorsqu'il s'est aperçu qu'il manquait un baigneur (Csikszentmihalyi, 2004b, p.274).

³²Frederick et Loewenstein (1999) considèrent que le fait de trouver un sens ou d'identifier les conséquences positives d'un événement pénible constitue une «doublure protectrice» pour la vie. (Csikszentmihalyi, 2004b, p. 350)

Nous avons entrevu qu'envers les pires tragédies, l'homme est capable de se relever pour continuer à vivre et même connaître l'expérience de «flow». Qu'en est-il vraiment? Pourquoi devant un coup dur une personne voit-elle sa vie détruite alors qu'une autre y verra plutôt un signe pour progresser? Comme nous l'avons démontré, une partie de cette réponse se trouve dans la résilience et une autre partie que nous développerons concerne l'affrontement au stress. Le psychologue Vaillant fait la distinction entre deux façons de réagir au stress. Il y a la façon positive aussi appelée la «stratégie mature» et la façon négative qui est la «défense névrotique» (Vaillant, 2000). Par exemple, devant la perte de son emploi, l'individu peut se conduire de façon immature : en tournant sa colère contre sa famille, en noyant son chagrin dans l'alcool ou encore, en se repliant sur lui-même. À l'inverse, il peut adopter une conduite mature telle que se réorienter, ce qui sera l'occasion idéale pour acquérir de nouvelles habiletés, ou déménager dans une ville où la profession est en demande (Csikszentmihalyi, 2004b). Tout comme la résilience, la manière de réagir au stress occupe un rôle majeur dans l'aptitude à transformer l'adversité pour parvenir à une structure ordonnée. Créer de l'ordre à partir du chaos permet à l'individu d'utiliser l'énergie, qui serait perdue autrement, à la réalisation de ses buts.

La transformation d'une situation difficile en un défi ou en expérience optimale requiert trois étapes que nous allons examiner. La première étape vise une assurance non centrée sur soi. Tous ceux qui ont réussi à surmonter des épreuves difficiles avaient la ferme conviction qu'eux seuls maîtrisaient leur destinée, où c'est davantage leurs ressources personnelles qui influenceraient la suite des événements. L'attitude à croire en soi est fondamentale, puisque c'est elle qui va pousser l'individu à rechercher les solutions appropriées. Celui-ci doit faire preuve d'un certain détachement et ne pas être centré sur son ego afin de déterminer comment il peut composer avec son environnement, et non le maîtriser. Il est surtout question d'adaptation à l'environnement lors de situations de crises et non pas l'inverse. La deuxième étape se constitue d'une attention portée sur l'extérieur. Cette étape est dans la continuité de la première : -il est ardu de porter attention sur l'extérieur lorsqu'une personne est trop préoccupée par elle-même et par les désirs de son ego. Une attention portée sur l'extérieur implique donc une attitude d'ouverture. C'est ce qui a été observé chez les gens qui utilisent la «stratégie mature»

face au stress. Ils ont peu de temps à consacrer aux caprices de leur ego et à satisfaire leurs besoins, qui bien souvent sont conditionnés socialement. L'attitude d'ouverture est bénéfique pour l'individu, elle lui permet entre autres : une meilleure objectivité, d'être conscient des possibilités qui s'offrent à lui et de sentir qu'il fait partie d'un monde plus vaste que sa simple personne (Csikszentmihalyi, 2004b). La troisième étape est la découverte de nouvelles solutions. Il y a deux manières de réagir à une situation qui engendre de l'entropie psychique. D'abord l'approche directe : un individu se concentre uniquement sur l'obstacle de la situation, au risque de compromettre l'harmonie dans sa conscience et la réalisation de son objectif initial. La seconde est l'approche indirecte : l'individu est capable d'entrevoir l'ensemble de la situation, ce qui l'amènera à se demander s'il y a d'autres buts appropriés et à chercher activement d'autres solutions.

La majorité des situations offrent à l'individu la possibilité de se développer et d'actualiser les potentialités de son soi. Comme nous avons démontré, même le plus grand drame comporte sa part d'espoir et peut être transformé. Toutefois, pour y parvenir, il est nécessaire de faire preuve d'ouverture pour percevoir les possibilités inattendues.³³ Malheureusement, beaucoup de gens sont rigides et vivent selon les conditionnements sociaux. Il n'y a aucun mal tant que tout va bien à vivre de cette façon, mais la journée où l'individu doit faire face à l'imprévisible, il y a de fortes chances que les frustrations et le mécontentement prédominent dans les conflits intérieurs. L'individu gaspille alors son énergie psychique, perd la maîtrise de sa conscience et s'enlève toute possibilité de vivre l'enchantement. Ce qui est bien avec l'expérience optimale, c'est qu'elle est accessible à tout le monde. Qu'une personne soit riche ou pauvre, malade ou en santé, tous ont les mêmes chances de maîtriser leur conscience. C'est plutôt la combinaison de facteurs externes et internes, c'est-à-dire la façon d'interpréter les choses qui va déterminer si l'individu se laisse dominer par les événements ou s'il profite de la vie. En créant de l'ordre dans sa conscience, l'individu est en mesure de se développer constamment, de transformer les conditions objectives insupportables en expériences subjectives

³³ Nous ajouterons que de ne pas savoir ce qui s'en vient, l'imprévu et l'incertitude ont un bon côté. Ils permettent justement d'être ouvert à toute éventualité. C'est devant l'inconnu que les plus belles découvertes se font. L'incertitude fait en sorte qu'il est possible de sortir des sentiers battus et de notre zone de confort. (Note personnelle)

contrôlables et donc, de trouver l'expérience de «flow» au milieu des difficultés et de faire de sa vie une expérience optimale continue.

Conclusion partielle

Ce dernier chapitre a été consacré à l'examen du bonheur d'aujourd'hui. La raison d'aborder le bonheur d'aujourd'hui est bien simple. Nous avons fait un portrait de ce qu'est le bonheur sous un rapport philosophique et psychologique, alors, il nous a semblé incontournable de l'aborder par l'entremise de notre réalité actuelle avec ses différents enjeux. À travers la revue du bonheur, nous avons examiné le bonheur tant au niveau social : la culture et la société, qu'au niveau personnel : les biens matériels et la formule du bonheur. Bien que les sociétés favorisent les conditions propices à l'expérience de «flow», il n'en reste pas moins que la plupart des facteurs environnementaux et démographiques ont très peu d'influence sur le bonheur. La formule du bonheur exprime cette idée en démontrant que le bonheur dépend du niveau biologique du bonheur, des conditions de vie et des activités volontaires. Rappelons que les conditions de vie portent autant sur les choses qui ne peuvent pas être modifiées comme la couleur de la peau, le sexe, l'âge, un handicap, que les éléments qui peuvent être changés comme le statut matrimonial, l'endroit où vivre, etc. Puisque certaines conditions de vie ne sont pas soumises aux effets d'adaptation, il vaut vraiment la peine de fournir les efforts appropriés pour effectuer des changements, ce qui aura des répercussions significatives à long terme sur le bonheur. Les activités volontaires sont les choses que les gens choisissent par eux-mêmes de faire et sont exemptées des effets de l'adaptation. Elles sont donc plus susceptibles de procurer le bonheur chez l'individu. Si les activités volontaires jouent un très grand rôle sur le bonheur, il a été démontré qu'au contraire, les biens matériels ont très peu d'influence sur ce dernier. Ce sont principalement les besoins de base qui doivent être comblés. Une fois que cela a lieu, la relation entre bonheur et richesse augmente peu. Par la suite, nous avons poursuivi notre examen du bonheur en présentant deux paradoxes. Nous estimons que tous peuvent être interpellés par ces derniers, que ce soit individuellement par le paradoxe de l'escalade des désirs, ou socialement, en regard de la place que nous occupons dans la société sous le paradoxe travail-loisirs. Et finalement, nous avons terminé notre examen du bonheur en

approfondissant le bonheur sous un rapport existentiel. Nous nous sommes intéressés au fait que devant les tragédies et les aléas de la vie, certains réussissent à s'en sortir et à rebondir, alors que d'autres sont tout simplement démunis face aux obstacles. La transformation d'événements difficiles en défi ou en expérience de «flow» nécessite trois étapes que nous avons détaillées. Nous sommes venus à la conclusion que la maîtrise de la conscience est indispensable, puisqu'elle permet de créer non seulement un ordre dans la conscience, où l'individu pourra gagner sans cesse en complexité, mais aussi de faire de sa vie une expérience optimale continue.

Conclusion

Au tout départ, le sujet principal de cette recherche devait porter sur la question de l'authenticité. C'est au fil des nombreuses lectures que notre intérêt pour la question du bonheur s'est développé. Assez, que nous avons décidé de consacrer entièrement notre recherche sur celui-ci. La perspective que nous avons privilégiée, celle de mettre en relief l'importance de l'expérience optimale dans la question du bonheur, nous semble réellement pertinente, dans la mesure où l'expérience optimale est à la portée de tous. Nous considérons que cette recherche peut intéresser tout un chacun, étant donné que tout le monde s'est déjà interrogé à propos du bonheur. Cela dit, il ne fait aucun doute qu'une recherche de cette envergure rencontre certaines limites.

La principale limite de cette recherche est avant tout d'ordre méthodologique. La langue est en soi une limite puisque la lecture de quelques textes en anglais a eu lieu, mais ce sont surtout les ouvrages en français qui ont été retenus comme principaux supports. Le choix du sujet qu'est le bonheur conduit inévitablement à une multitude de notions, ce qui implique qu'il y a tout autant de perspectives différentes pour l'aborder. Toutefois, faire de notre point central l'expérience optimale sous-tend qu'il faut prendre des décisions quant au traitement des concepts, d'où la limite de ne pas pouvoir tout traiter. Cette recherche se veut avant tout comme une présentation de ce qui a été dit auparavant sur le bonheur et de l'intérêt qu'on y porte aujourd'hui. L'objectif principal était de s'intéresser à un sujet qui se trouve au cœur de l'existence humaine tout en conciliant deux domaines spécifiques qui sont la philosophie et la psychologie. Il faut prendre en considération que le cadre de recherche est donné sans pour autant être historique. C'est-à-dire, il n'est pas question par exemple d'exposer l'histoire des idées sur le bonheur d'Aristote. Notons que le philosophe Aristote est utilisé seulement à titre comparatif. Il est donc normal de ne pas retrouver sa conception entière de sa philosophie. La dernière limite de cette recherche concerne les commentateurs. Bien entendu, plusieurs critiquent la psychologie positive comme étant une psychologie populaire où tous peuvent apporter n'importe quelles idées, parfois même extravagantes. Cependant, dans le chapitre deux, nous nous sommes fait un devoir de distinguer la psychologie positive de la «pensée positive». Pour ce qui est des commentateurs au niveau de notre auteur principal,

Csikszentmihalyi, ils sont peu nombreux. Nous avons jugé bon de nous concentrer essentiellement sur Csikszentmihalyi tout en ponctuant notre recherche d'autres auteurs de psychologie positive pour accentuer l'exactitude du contenu partagé tout au long de ce mémoire.

Pour terminer, nous allons récapituler dans les grandes lignes les faits saillants de notre recherche. Dans le premier chapitre, nous avons démontré la contribution de la psychologie positive à plusieurs niveaux. Tout d'abord, elle apporte une toute nouvelle façon de penser soit celle en termes positifs. Dorénavant, l'intérêt pour les pathologies est remplacé au profit de ce qui rend les gens heureux. La psychologie positive s'intéresse donc au bonheur, mais aussi aux mécanismes de défense qui permettent à un individu de surmonter les obstacles. Dans le chapitre trois, nous avons entrevu que c'est la stratégie mature qui correspond le mieux à ce que véhicule la psychologie positive, car elle permet de surmonter les obstacles en transformant l'adversité en une structure ordonnée. Par la suite, nous avons examiné trois doctrines philosophiques par rapport au bonheur : l'hédonisme, l'eudémonisme et le stoïcisme. Nous avons présenté au chapitre trois le paradoxe de l'escalade des désirs qui montre que la spirale hédonique infernale est directement en lien avec l'hédonisme puisqu'il est question avant tout du plaisir. Le seul moyen d'échapper à cette spirale hédonique est d'améliorer sa qualité de la vie en *faisant fi* des conditions matérielles. C'est par l'entremise de l'eudémonisme d'Aristote que la question des biens extérieurs en lien avec les conditions du bonheur a été approfondie. Les biens extérieurs sont pertinents tant qu'ils offrent à l'homme la possibilité de philosopher à sa guise ou de participer à la cité. Au-delà de ce seuil, les biens externes perdent de leur importance.

Il y a une forte ressemblance avec la thèse de Csikszentmihalyi qui stipule que ce sont principalement les besoins de base qui doivent être comblés. Une fois que cela est fait, la relation entre bonheur et richesse augmente peu. La thèse de Csikszentmihalyi entre en contradiction avec l'idée très répandue qu'il y aurait une corrélation significative entre le bonheur et les biens matériels. En effet, c'est plutôt l'inverse qui se produit : -la tendance à vouloir s'enrichir continuellement mène à une diminution de la satisfaction du niveau de vie et de l'estime de soi. C'est ce que nous avons dépeint avec l'exemple que donne

Haidt quand il demande de se mettre à la place d'Olivier et de Marie. Dans cet exemple, il ressort qu'Olivier, même s'il est seul, semble posséder les meilleures conditions de vie pour être heureux : richesse, beauté et emploi prestigieux comparé à Marie qui a une santé moyenne et un revenu moindre. L'atout de Marie est qu'elle est bien entourée et qu'elle s'investit socialement dans des activités. Il y a de fortes chances qu'entre les deux, ce soit Marie la plus heureuse grâce à ses liens sociaux.

Les relations avec autrui surpassent facilement la richesse et l'accumulation de biens. Dans le deuxième chapitre, nous avons mentionné que les gens sont pour la plupart du temps plus heureux lorsqu'ils sont avec autrui que seuls. Les relations avec autrui ont un impact considérable sur le bonheur des individus. Les moments les plus mémorables sont souvent avec les personnes qui ont de l'importance et non reliés aux activités de remplissage comme la télévision et les médias sociaux. Nous avons fait un survol des activités dites autotéliques qui permettent de connaître l'enchantement, ou encore l'expérience optimale. La danse, le vélo et le jardinage sont des exemples d'activités gratifiantes et enrichissantes. Tout comme les activités autotéliques, nous avons entrevu ce que signifie la personnalité autotélique. Ces dernières se démarquent par leur créativité, par leur indépendance face aux récompenses externes et par leur énergie psychique qui semble inépuisable. Les personnalités autotéliques vivent fréquemment l'expérience de «flow» et sont en mesure de faire de leur vie une expérience optimale prolongée.

Comme nous l'avons démontré dans le troisième chapitre, il est possible de transformer l'adversité en expérience de croissance et ce, même devant les pires tragédies. En créant de l'ordre dans sa conscience, l'individu est en mesure de transformer les conditions objectives insupportables en expériences subjectives contrôlables. C'est davantage la combinaison de facteurs externes et internes, c'est-à-dire la façon d'interpréter les choses, qui est primordiale. Nous retrouvons cette idée avec le stoïcisme, où il est essentiel de faire la distinction entre ce qui dépend de nous de ce qui n'en dépend pas. Bien souvent, les gens ont de la difficulté à faire la différence et veulent contrôler des événements qui ne sont pas de leur ressort. Les événements étant indépendants de nous, notre seul pouvoir est de faire tourner les choses à son avantage et d'en tirer profit. Il est ainsi

question d'adaptation à l'environnement et non pas l'inverse. Cela suppose donc une certaine maîtrise de la conscience qui elle, est indispensable pour vivre l'expérience optimale. Celle-ci peut avoir lieu uniquement lorsque les interprétations sont représentatives de la réalité et qu'il est possible de concentrer son attention. Nous avons également examiné les huit caractéristiques de l'expérience optimale. Il est important de mentionner que l'expérience optimale est possible en dehors de celles-ci. Toutefois, ce sont ces caractéristiques qui peuvent être relevées la plupart du temps lorsqu'elle se produit. L'expérience optimale consiste donc en un enchantement intense et profond, et est tellement absorbante qu'elle est considérée comme optimale. Puisque l'expérience de «flow» est accessible à tous, il revient à tout un chacun de faire de sa vie une expérience optimale prolongée.³⁴ L'individu est donc en partie responsable de son propre bonheur.

Tout au long de cette recherche, nous avons montré la conciliation bien présente entre la philosophie et la psychologie. Selon nous, traiter de ces deux disciplines a eu un énorme avantage, soit de mettre en avant plan différentes façons de traiter du bonheur. Cela se confirme par la tangente singulière de la psychologie positive avec l'expérience optimale. Unir la philosophie et la psychologie dans une même recherche, nous a permis de cultiver et d'enrichir sans cesse notre intérêt pour deux disciplines qui nous tiennent réellement à cœur. Il pourrait être pertinent pour une future recherche de s'intéresser à l'authenticité en lien avec le bonheur sous le rapport de bonheur authentique. Rappelons que notre recherche n'a pas la prétention de contenir «l'ultime vérité» pour être heureux, ni de dicter les façons de faire à l'atteinte au bonheur. En somme, ce mémoire a comme unique objectif de se questionner par rapport au bonheur et de démontrer qu'il y a plusieurs perspectives pour entrevoir celui-ci.

Finalement, je suis en mesure d'affirmer que j'ai déjà vécu l'expérience optimale, mais que je n'avais pas les mots justes pour proprement la décrire. Grâce à cette recherche, il a été possible de mettre cette expérience singulière en perspective tout en la nommant avec les termes appropriés. Dorénavant, je peux en toute humilité faire de ma vie une expérience optimale, du moins la reconnaître et l'apprécier à sa juste valeur.

³⁴ Il est pertinent d'ajouter que la possibilité de faire de sa vie une expérience optimale prolongée équivaut selon nous, à la conception antique de «vie réussie» puisque le bonheur est quelque chose qui est constamment en continuité.

Bibliographie

BENSON, April. (2000). *I Shop Therefore I am. Compulsive Buying and Search for Self*, New York, Jason Aronson, 528p.

BONETE PERALES, Enrique. (2002). « La recherche du bonheur », dans *Du bonheur comme question éthique*, sous la direction de Alfredo Gomez-Muller, Coll. « Ouverture philosophique », L'Harmattan, p.109-138.

CONRATH, Patrick et Pierre-Marie HOUDRY. (2017). « Éloge à la défaillance », *Le journal des psychologues*, vol. 4, n°346, p.3.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. (2007). « L'expérience optimale (*Flow*) : Pour contrer la culture matérialiste et connaître l'enchantement », *Revue québécoise de la psychologie*, vol. 28, n°1, p.123-142.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. (2004a). « Materialism and the evolution of consciousness », *Psychology and Consumer Culture. The Struggle for a Good Life in a Materialistic World*, Washington D.C, American Psychological Association, p.91-116.

CSIKSZETMIHALYI, Mihaly, Ronald GRAEF and Susan M.GIANINNO, (1981). « Energy Consumption in Leisure and Perceived Happiness », *Consumers and energy conservation. International perspectives on research and policy options*, New York, Praeger, p.47-55.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. (2005). *Mieux vivre en maîtrisant votre énergie psychique*, Coll. « Pocket Évolution », Traduction de C.C. Farny, Paris, Robert Laffont, 186p.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. (2004b). *Vivre. La psychologie du bonheur*, Coll. « Pocket Évolution », Traduction de L. Bouffard, Paris, Robert Laffont, 326p.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly and Barbara SCHNEIDER. (2000). *Becoming Adult. How Teenagers Prepare for the World of Work*, New York, Basic Books, 289p.

DE NICOMÉDIE, Arrien. (2011). *Le manuel d'Épictète*, Traduction inconnue, Les Échos du Marquis.

DIENER, Ed and Shigehiro OISHI. (2000). «Money and Happiness : Income and Subjective Well-being across Nations», *Culture and Subjective Well-being*, Cambridge, MIT Press, p.185-218.

ÉPICURE. (2011). *Lettre à Ménécée*, Traduction d'Octave Hamelin, Les Échos du Marquis.

FREDERICK, Shane and George LOEWENSTEIN. (1999). «Hedonic Adaptation», *Well-Being. The Foundations of Hedonic Psychology*, New York, Russell Sage, p.302-329.

GAUCHER, Renaud. (2010). *La psychologie positive. Ou l'étude scientifique du meilleur de nous-mêmes*, Coll. «Santé, Sociétés et Cultures», Paris, L'Harmattan, 249p.

GLASS, David C and Jerome E. SINGER. (1972). *Urban Stress. Experiments on Noise and Social Stressors*, New York, Academic Press, 182p.

GOBERT, Frédéric. (2016). *Le système éducatif français à l'ère des perversions idéologiques*, Coll. «Questions contemporaines», Paris, L'Harmattan, 244p.

HAIDT, Jonathan. (2010). *L'hypothèse du bonheur. La redécouverte de la sagesse ancienne dans la science contemporaine*, Coll. «PSY- Individus, groupes, cultures», Traduction de M. Van Pachterbeke, Belgique, Mardaga, 336p.

HAIDT, Jonathan and Judith RODIN. (1999). «Control and Efficacy as Interdisciplinary Bridges», *Review of General Psychology*, vol. 3, n°4, p.317-337.

KEYES, Corey L.M. and Shane J. LOPEZ. (2005). «Toward a Science of Mental Health : Positive Directions in Diagnosis and Interventions», *Handbook of Positive Psychology*, New York, Oxford University Press, p.45-59.

LANGER, Ellen J. and Judith RODIN. (1976). «The Effects of Choice and Enhanced Personal Responsibility for the Aged : a Field Experiment in a Institutional Setting», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 34, n°2, p.191-198.

LECOMTE, Jacques. (2014). *Introduction à la psychologie positive*, Coll. «Psycho Sup», Paris, Dunod, 320p.

LYUBOMIRSKY, Sonja, Laura KING and Ed DIENER. (2005). «The Benefits of Frequent Positive Affect : Does Happiness Lead to Success?», *Psychological Bulletin*, vol.131, n°6, p.803-855.

LYUBOMIRSKY, Sonja, Kennon M.SHELDON and David SCHKADE. (2005). «Pursuing Happiness : The Architecture of Sustainable Change», *Review of General Psychology*, vol.9, n°2, p.111-131.

MASLOW, Abraham. (1943). «A Theory of Human Motivation», *Psychological Review*, vol.50, n°4, p.370-396.

MARCUS, Gary. (2004). *The Birth of the Mind. How a Tiny Number of Genes Creates the Complexities of Human Thought*, New York, Basic Books, 278p.

NUSSBAUM, Martha C. (2016). « La vulnérabilité de la vie humaine bonne : les biens relationnels », *La fragilité du bien. Fortune et éthique dans la tragédie et la philosophie grecques*, Coll. «Polemos», Traduction de G. Colonna, Éditions de l'éclat, p.423-461.

PETERSON, Christopher. (2006). *A Primer in Positive Psychology*, New York, Oxford University Press, 400p.

PETERSON, Christopher, Nansook PARK and Martin E.P. SELIGMAN. (2005). «Orientations to happiness and life satisfaction : the full life versus the empty life», *Journal of Happiness Studies*, vol. 6, n°1, p.25-41.

PLOMIN, Robert and Denise DANIELS. (1987). «Why are children in the same family so different from one another?», *Behavioral and Brain Sciences*, vol.10, n°1, p.1-16.

REIS, Harry T. and Shelly L. GABLE. (2003). «Toward a positive psychology of relationships», *Flourishing. Positive Psychology and the Life Well-Lived*, Washington, American Psychological Association, p.129-159.

REGOURD LAIZEAU, Martine. (2017). «La psychologie positive : changement de paradigme ou nouvelle psychologie?», *Le journal des psychologues*, vol. 4, n°346, p.22-26.

RODIN, Judith and Ellen J. LANGER. (1977). «Long-Term Effects of a Control-Relevant Intervention with the Institutionalized Aged», *Journal of Experimental Psychology : General*, vol 35, n°12, p.897-902.

SELIGMAN, Martin E.P. (2002). *Authentic Happiness*, Ser. «The Free Press», New York, Simon & Schuster, 320p.

SELIGMAN, Martin E.P. (2013). *S'épanouir. Pour un nouvel art du bonheur et du bien-être*, Coll. «l'Esprit d'ouverture», Traduction de B.Vadé, Paris, Belfond, 432p.

SELIGMAN, Martin E.P. and Mihaly CSIKSZENTMIHALYI. (2000). «Positive psychology : An Introduction», *American Psychologist*, vol. 55, n°1, p.5-14.

SHANKLAND, Rébecca. (2014). *La psychologie positive*, 2^e édition, Coll. «Psycho Sup», Paris, Dunod, 264p.

TRICOT, Jules. (1990). *Éthique à Nicomaque*, «Bibliothèque des Textes Philosophiques», Paris, Vrin, 578p.

VAILLANT, George E. (2000). «Adaptive Mental Mechanisms : Their Role in a Positive Psychology», *American Psychologist*, vol. 55, n°1, p.89-98.

VEGETTI, Mario. (2002). «Normal, naturel, normatif dans l'éthique d'Aristote», dans *L'excellence de la vie. Sur l'Éthique à Nicomaque et l'Éthique à Eudème d'Aristote*, sous la direction de G. Romeyer Dherbey, Paris, Vrin, p.63-74.

VEILLEUX, Mélanie. (2017). *L'expérience subjective du bonheur chez les gens heureux*, Thèse (PH.D.), Université de Sherbrooke, 196p.

WOOD, Joanne V, Elaine W.Q. PERUNOVIC and John W. LEE. (2009). «Positive Self-Statements : Power for Some, Peril for Others», *Psychological Science*, vol. 20, n°7, p.860-866.

YANKELOVICH, Daniel. (1981). «New Rules in American Life : Searching for Self-Fulfillment in a World Turned Upside Down», *Psychology Today*, vol. 15, n°4, p.35-91.

Références en ligne

«Culture», *Dictionnaire Universalis*, [En ligne], <http://www.universalis-edu.com.ezproxy.usherbrooke.ca/recherche/q/culture/> (Page consultée le 23 novembre 2017)

JERPHAGNON, Lucien. *Eudémonisme*, [En ligne],
<http://www.universalis.fr/encyclopedie/eudemonisme/> (Page consultée le 15 septembre 2017).

WETZEL, Henri. *Hédonisme*, [En ligne],
<http://www.universalis.fr/encyclopedie/hedonisme/> (Page consultée le 14 septembre 2017).